# Femeia

## ALMANAH 1976





ALMANAHUL ÎNTREGII FAMILII

# *Aceste plaiuri tîmple sînt, de om*

Dă rază valul, dă grăunțe piatra;
la porți străvechi ne împlinește dorul.
Priviți, străbuni, aceasta vă e vatra,
priviți, urmași, acesta vă e zborul.

Un arhitect e fiecare an;
decenii cu Carpații ne măsoară
destinul ne-mpăcat. Contemporani
sîntem cu nouă naștere de țară.

Contemporani cu viul relief
al spicului îngreunat de roadă,
cu-al apelor fulgerător gherghef
purtînd prin vremi o limpede baladă.

De sus, din Argeș, vin mereu eroi,
severe trepte munții traversează.
Manole însuși, înviind în noi,
tot mai înalte schele își durează.

Un om al țării — pentru ea arzînd,
pentru mai bine, pentru zbor, pentru
dreptate.
Un om trăind în inimile noastre toate
și-n raza ta, frumosul meu pămînt!

Secundele de drum și de nesomn
ne înfloresc izvoare fermecate;
aceste plaiuri tîmple sînt, de om,
de vis și încordări înnobilate.

MIHAI NEGULESCU

## ANGAJARE DEPLINĂ ȘI RESPONSABILĂ

# LA CONFLUENȚA ÎNTRE DOUĂ CINCINALE

**LINA CIOBANU,**
**membru al Comitetului Politic Executiv**
**al C.C. al P.C.R.,**
**președinta Consiliului Național al Femeilor**

Acum, la confluența între două cincinale, se poate spune că anii ce au rămas în urma noastră au fost deosebit de fecunzi, 1975 încheind cu rezultate remarcabile o perioadă în care avuția națională — temelia bunăstării poporului — a sporit cu mult peste prevederile inițiale ale planului, ceea ce oferă noului cincinal, în care intrăm odată cu 1976, o puternică bază materială de pornire.

Bătălia cu timpul, în care s-a angajat întregul popor, a fost cîștigată printr-o muncă eroică și tenace a milioane de oameni, care au răspuns cu entuziasmul lor înflăcărat la chemarea partidului de a grăbi mersul înainte al patriei pe drumul făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate. Ne încearcă un puternic sentiment de satisfacție că în această mare întrecere națională femeile s-au situat în primele rînduri, apreciere care rezultă și din faptul că ele au o pondere importantă atît în ramura industriei ușoare, cît și în industria Capitalei și a județelor ce au raportat printre primele îndeplinirea cincinalului înainte de termen. În cincinalul pe care-l încheiem producția globală industrială înregistrează un ritm mediu de creștere în jur de 14 la sută. Bilanțul întrecerii cuprinde însemnate depășiri la produse mult cerute de economia națională: oțel și aluminiu, motoare electrice și rulmenți, mijloace de automatizare, produse chimice etc. În agricultură, cu toate condițiile climatice nefavorabile din ultimii ani și a marilor pierderi provocate de inundațiile din vara aceasta, producția este cu 30 la sută mai mare decît în cincinalul anterior. S-au îndeplinit cu succes și prevederile cincinalului în domeniile învățămîntului, științei, culturii, compartimente ale vieții sociale al căror rol se amplifică în etapa actuală de edificare a socialismului multilateral dezvoltat. Deosebit de pregnante sînt și realizările în domeniul ridicării nivelului de trai al oamenilor muncii. Retribuția reală a sporit cu 22 la sută față de 20 la sută cît era prevăzut, iar veniturile reale ale țărănimii, provenite din producția agricolă, cu 35 la sută. În plus, cetățenii țării beneficiază de însemnate fonduri social-culturale, care, socotite pe o familie, urcă la peste 7 500 de lei anual. Din aceste fonduri se asigură învățămîntul gratuit pentru 4,8 milioane de elevi și studenți, pensii de asigurări sociale pentru 1,5

**Vizitele de lucru ale tovarășului Nicolae Ceaușescu constituie pentru întregul popor un puternic imbold în muncă. În imagine, un aspect din timpul vizitei la Întreprinderea de piele și mănuși din Tg. Mureș.**

milioane de persoane, alocații de stat pentru 4,1 milioane de copii, precum și circa 10 miliarde de lei pentru asistența sanitară gratuită acordată populației. Se mai pot adăuga cele peste o jumătate de milion de apartamente construite de stat, sutele de noi magazine comerciale, creșele și grădinițele, cantinele-restaurant, spălătoriile și curățătoriile care, toate la un loc, au sporit gradul de confort și urbanitate al localităților și totodată au dus la ușurarea muncii casnice. Sînt realități care demonstrează că tot ce se înfăptuiește în țara noastră este menit să servească omului, îmbunătățirii continue a calității vieții tuturor celor ce muncesc.

•

Cincinalul în care pășim odată cu noul an a fost definit de Congresul al XI-lea al partidului ca cincinalul afirmării ample a revoluției tehnico-științifice în economie și în viața socială. Elaborat sub conducerea directă și îndrumarea permanentă a tovarășului Nicolae Ceaușescu, planul național unic de dezvoltare economico-socială a României pentru anii 1976—1980 exprimă realismul, rigurozitatea științifică și cutezanța revoluționară proprii activității secretarului general al partidului. Planul este conceput în așa fel încît să determine o dezvoltare echilibrată a tuturor județelor țării, o organizare armonioasă a teritoriului, a tuturor unităților administrativ-teritoriale, să contribuie la valorificarea superioară a resurselor materiale și umane, la repartizarea rațională și echilibrată a forțelor de producție, îmbinînd organic criteriile de eficiență economică cu cele de ordin social, să asigure organizarea și amenajarea pe bază de plan a orașelor și satelor, în con-

cordanță cu progresul economic și social general al țării.

Dezvoltarea și modernizarea întregii economii se bizuie pe continuarea fermă a politicii de industrializare. În 1980, contribuția industriei la formarea venitului național va fi de 68 la sută și pentru prima oară în istoria României numărul populației ocupate în industrie va depăși pe cel din agricultură. Din sporul de personal prevăzut în cincinalul 1976—1980, aproximativ două treimi îl vor reprezenta femeile, a căror pondere în totalul personalului va ajunge în industrie la circa 40 la sută. Aceasta implică o vastă acțiune de orientare profesională (în conformitate cu nomenclatorul de meserii), de facilitare a integrării lor, de optimizare a pregătirii profesionale, de adaptare a locurilor de muncă la structura psihofiziologică a femeilor, care să genereze condiții pentru o productivitate mai înaltă a muncii lor.

Noul cincinal acordă o însemnătate excepțională și dezvoltării agriculturii, ramură de bază a economiei. Se prevede ca producția de cereale să atingă o medie anuală de 21 milioane de tone, iar zootehnia — pînă în 1980 — să reprezinte 40 la sută din totalul producției agricole. Se vor depune eforturi pentru redarea unor noi suprafețe în circuitul agricol, pentru folosirea în producția agricolă a fiecărui metru pătrat de pămînt; se vor extinde lucrările de irigații, desecări etc. Treptat, cooperativele agricole de producție vor deveni unități agroindustriale prin dezvoltarea unor activități industriale — cărămidării, cariere și balastiere, mori și brutării, ateliere și secții pentru articole de uz casnic și gospodăresc, articole de artizanat etc. Se vor construi băi, școli, creșe, grădinițe, dispensare, se vor efectua lucrări de canalizare și alimentare cu apă ș.a. În toate aceste domenii, femeile, care dețin ponderea cea mai mare în forța de muncă de la sate, trebuie să-și aducă o contribuție sporită, de cea mai mare însemnătate, în calitatea lor de producătoare și de cele dintîi beneficiare ale tuturor realizărilor obținute.

Componentă definitorie a umanismului socialist, strategia creșterii nivelului de trai, oglindită în noul cincinal, îmbrățișează toate laturile vieții. Vor spori veniturile din retribuirea muncii și din fondurile sociale de consum, astfel că retribuția reală va fi cu 18—20 la sută mai mare, iar veniturile țărănimii cu 20—25 la sută mai ridicate; se vor îmbunătăți condițiile de muncă, de locuit și de recreere; se vor dezvolta în continuare învățămîntul, cultura, ocrotirea sănătății; vor spori cantitativ și calitativ bunurile și serviciile oferite populației; se va accelera ritmul construcției de locuințe. Numai din fondurile statului și cu sprijinul său urmează să fie date în folosință 815 000 apartamente. De asemenea, se vor asigura materiale de construcție pentru 300 000—350 000 de locuințe noi la sate.

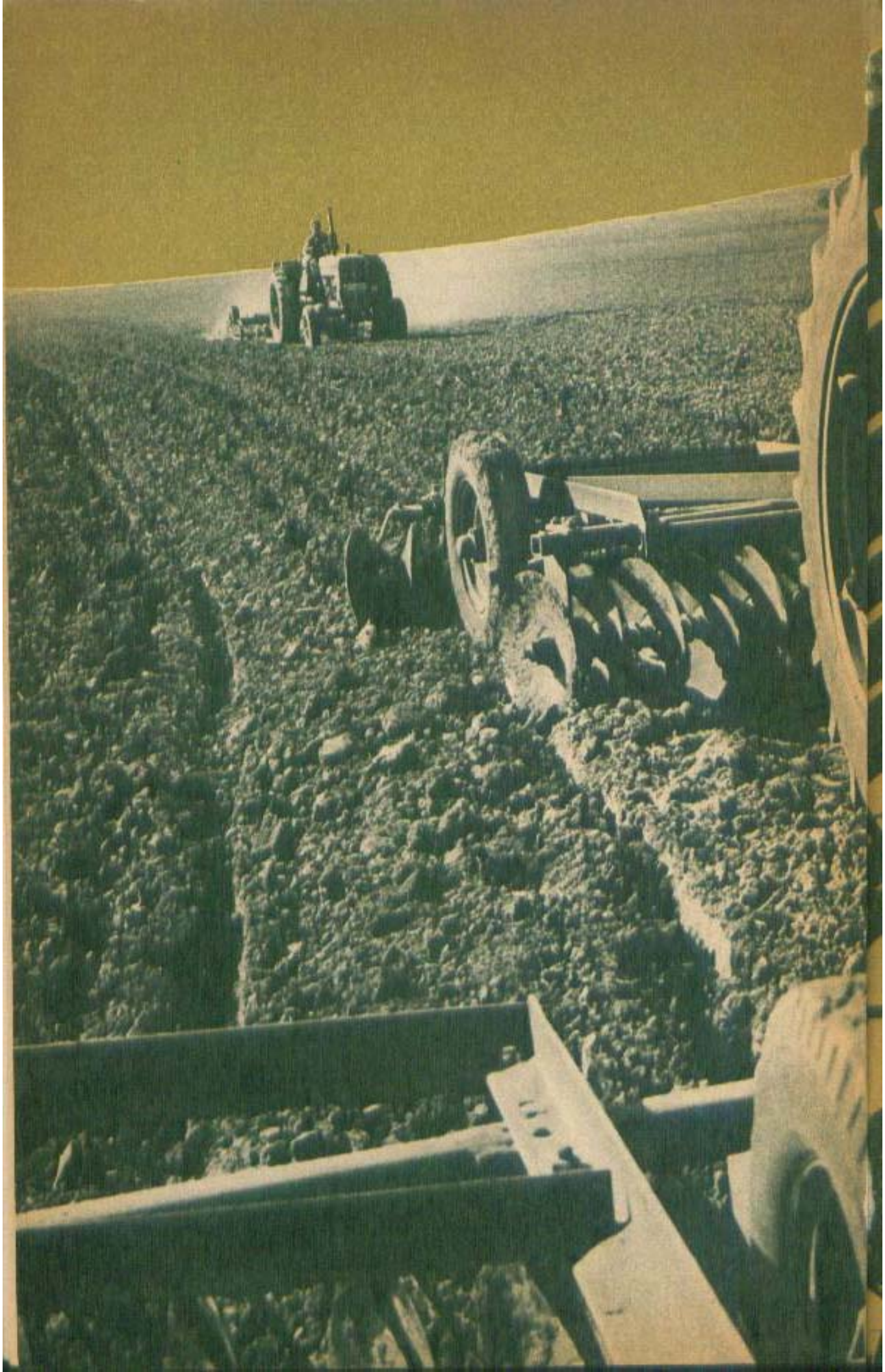
*

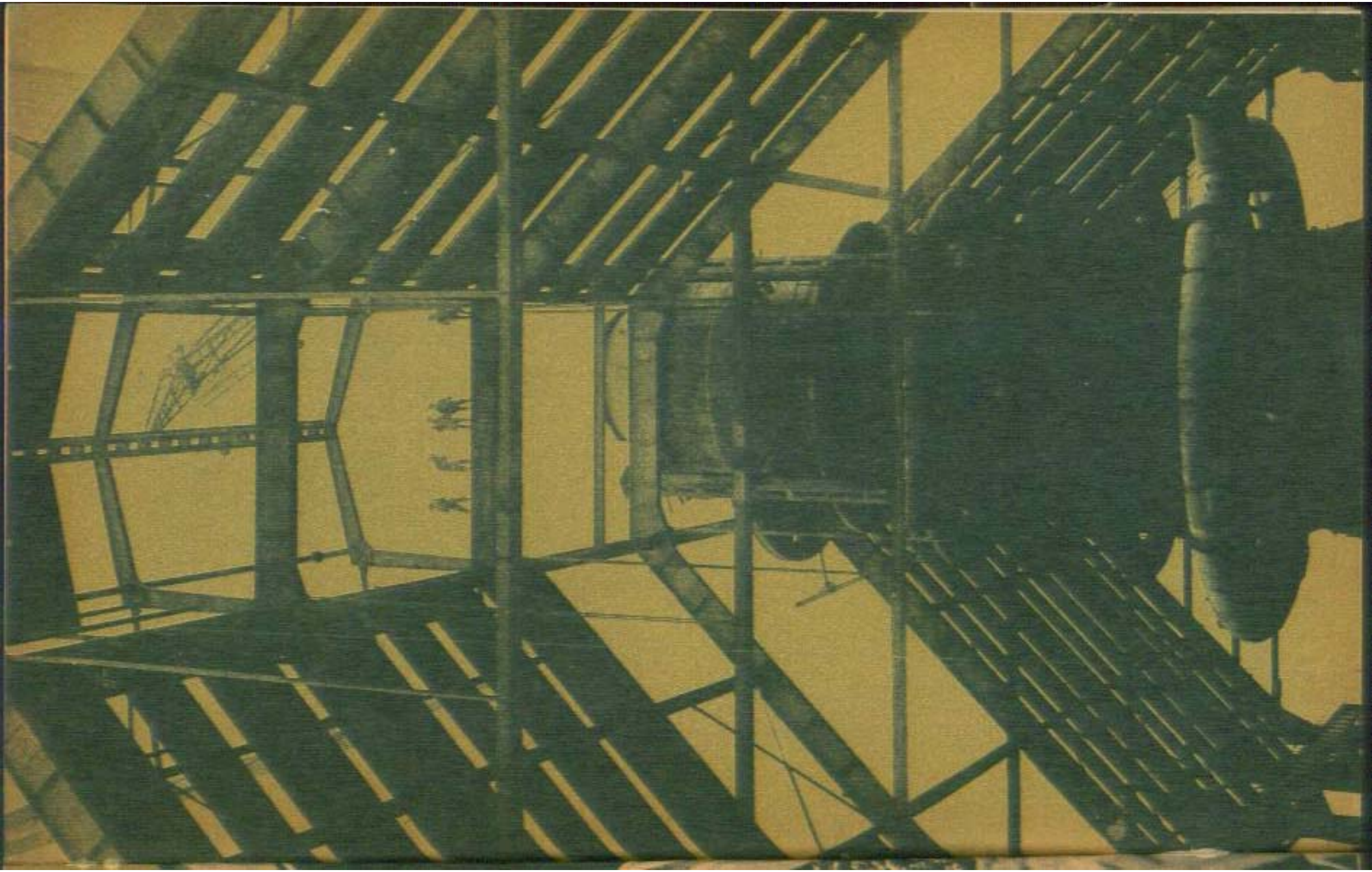
Înfăptuirea măreților obiective ale cincinalului angajează în cel mai înalt grad pe toți cetățenii patriei, ridică la un nivel superior exigențele față de munca și conduita fiecărui om. Din ce în ce mai mult se face apel la efortul de gîndire, inițiativă, căutare proprie care să conducă la descoperirea și aplicarea curajoasă a noului în toate domeniile vieții. Din rîndul femeilor se afirmă tot mai multe figuri luminoase de luptătoare pentru cauza progresului, militante care își consacră priceperea, puterea de muncă și creația propășirii României.

Pentru femeile din țara noastră, un exemplu strălucit de angajare socială deplină îl reprezintă tovarășa Elena Ceaușescu, membru al Comitetului Politic Executiv al Comitetului Central al partidului, academician, remarcabil militant politic și om de știință, personalitate proeminentă, ale cărei merite se bucură de o largă recunoaștere în țară și peste hotare.

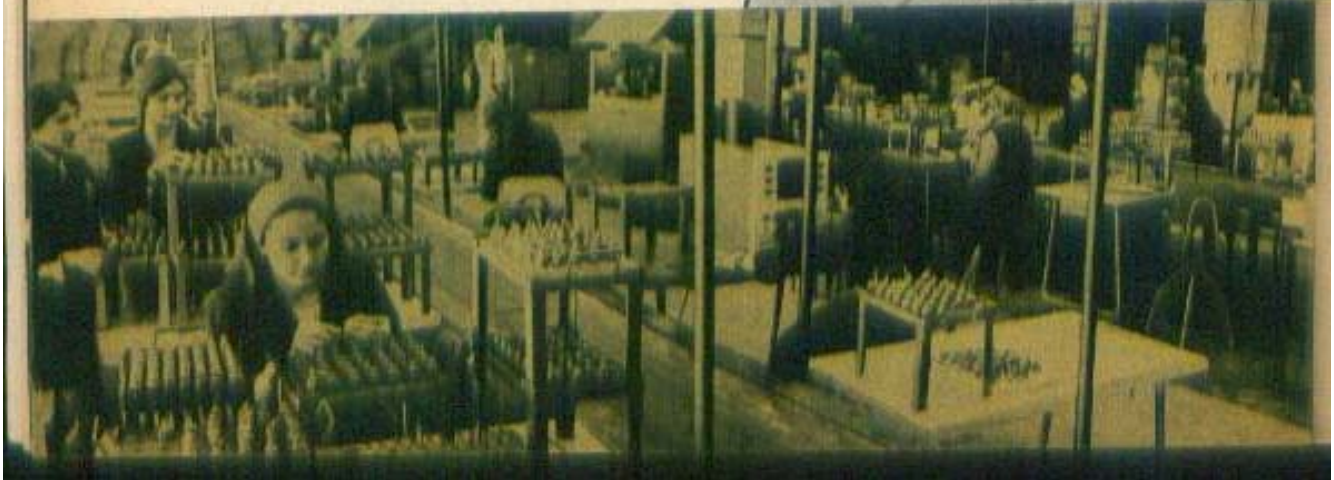
Creșterea rolului femeilor în viața economico-socială, în conducerea societății impune o activitate mai intensă din partea

Micii cetățeni ai patriei noastre își exprimă sentimentele lor de dragoste, stimă și recunoștință față de conducătorii partidului.





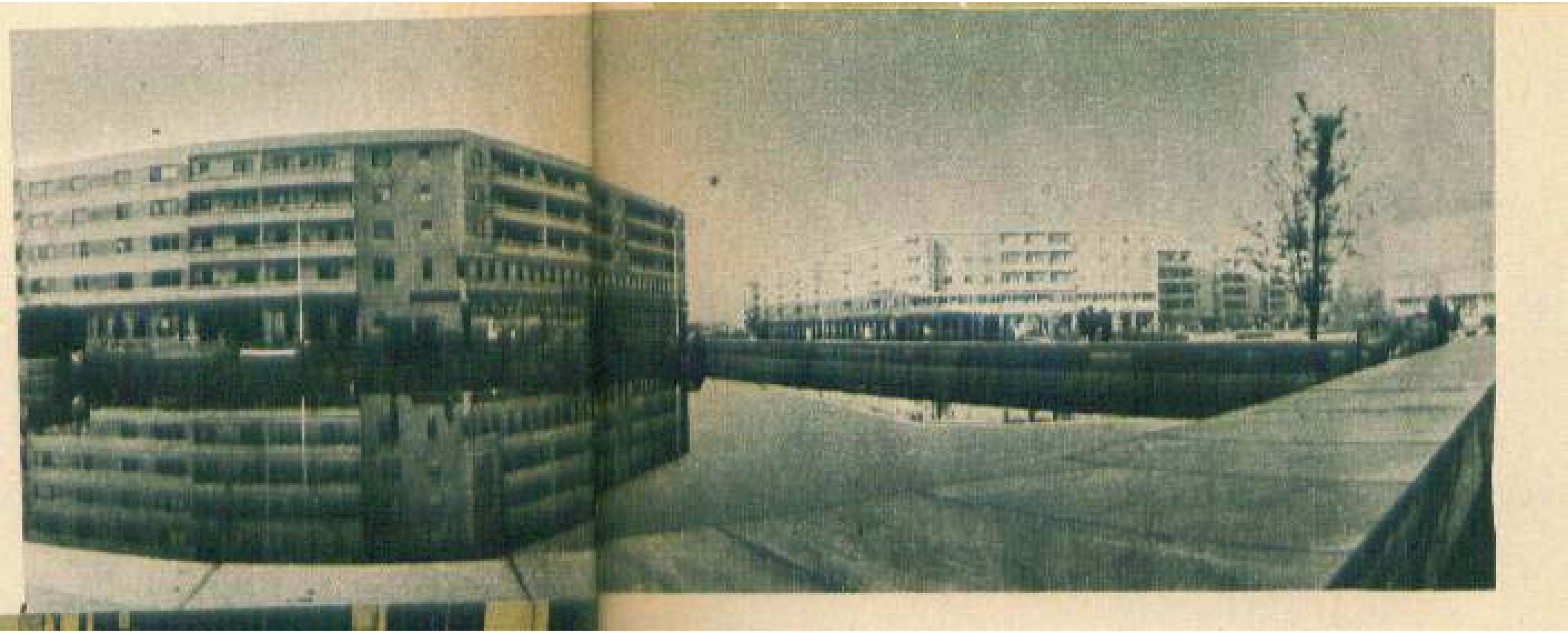
Consiliului Național, a comitetelor și comisiilor femeilor pentru a contribui într-o mai largă măsură la punerea în valoare a capacității, inițiativei și spiritului gospodăresc al maselor de femei. Vom promova, așa cum ne cere partidul, un stil de muncă viu, concret, dinamic, revoluționar, combătînd cu fermitate orice manifestare de formalism și lipsă de răspundere. Dezvoltarea conștiinței socialiste a maselor de femei, formarea lor în spiritul unei atitudini înaintate față de muncă, familie, societate cer intensifica-



rea activității politico-educative, de convingere, în rîndurile lor. Vom face totul pentru a fi la înălțimea aprecierii pe care Programul partidului o dă contribuției femeilor în producția materială și spirituală a societății noastre, în întărirea familiei, în dezvoltarea națiunii, în menținerea tinereții poporului, în creșterea și educarea tinerei generații.

*

Ne mai desparte puțin timp de noul an. Întregul popor se pregătește să-l întîmpine astfel încît din prima lună să fie



înregistrată o activitate ritmică, la parametrii stabiliți de planul pe 1976 și chiar deasupra lor.

Partidul, secretarul său general cer din partea tuturor o preocupare susținută, de zi cu zi, pentru gospodărirea cu chibzuință și răspundere a resurselor de care dispune țara, adică reducerea substanțială a consumurilor și cheltuielilor materiale, diminuarea importurilor și creșterea exporturilor, valorificarea superioară a materiilor prime și reciclarea lor. Femeile sînt chemate să-și aducă contribuția valoroasă la îndeplinirea acestor obiective de importanță națională.

Sporirea eficienței întregii economii, care este reclamată însăși de viață, presupune ridicarea productivității muncii sociale, îmbunătățirea calității produselor, diversificarea, înnoirea și modernizarea lor, pentru ca performanțele să țină pasul cu progresul tehnic, cu cerințele consumatorilor interni și să fie competitive pe piața mondială. Într-o economie ca a noastră, dinamică, modernă, deschisă progresului, pusă în slujba omului, sînt obligatorii o mai bună organizare a producției și a muncii, o disciplină perfectă, un înalt simț de răspundere colectivă și individuală. Îndeplinirea acestor cerințe depinde de munca fiecăruia, a noastră, a tuturor, de formarea și sădirea în conștiința fiecărui cetățean a convingerilor profunde privind înfăptuirea în întregime a sarcinilor stabilite de partid.

Avem convingerea că 1976 va marca în întreaga activitate a femeilor, fie pe tărîm profesional, fie obștesc, un spirit de angajare deplină și responsabilă. Sînt cunoscute — și practica socială a demonstrat din plin — puterea lor de muncă, pasiunea și dăruirea de care sînt capabile, elanul și perseverența lor. Aș dori ca și pe această cale să urez femeilor un an bun, cu multe împliniri în viața profesională și familială!

# DATE IMPORTANTE - 1976

**24 ianuarie 1859** — Unirea Principatelor române

**26 ianuarie 1918** — S-a născut tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România

**februarie 1933** — Luptele revoluționare ale muncitorilor petroliști și ceferiști din România

**5-7 martie** — 30 de ani de la primul Congres al femeilor; constituirea Federației Democrate a Femeilor din România (1946)

**6 martie 1945** — Instaurarea primului guvern democratic în România

**8 martie** — Ziua internațională a femeii

**31 martie 1893** — Crearea partidului politic al clasei muncitoare din România

**martie** — 380 de ani de la răscoala secuilor (1596)

**aprilie 1944** — Crearea, din inițiativa P.C.R., a Frontului Unic Muncitoresc

**22 aprilie 1870** — S-a născut V.I. Lenin

**1 Mai** — Ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc

**2 mai** — Ziua tineretului din Republica Socialistă România

**5 mai 1818** — S-a născut Karl Marx

**8 mai** — 55 de ani de la înființarea Partidului Comunist Român (1921)

**9 Mai 1877** — Proclamarea independenței de stat a României

**9 Mai 1945** — Capitularea Germaniei hitleriste; Ziua victoriei împotriva fascismului

**1 iunie** — Ziua internațională pentru apărarea copilului

**13 iunie** — 60 de ani de la represiunea antimuncitorească de la Galați (1916)

**iunie** — 35 de ani de la pogromul de la Iași (1941)

**4 iulie** — 100 de ani de la înființarea Societății de Cruce Roșie din România (1876)

**13-15 august** — 70 de ani de la centralizarea mișcării sindicale din România; crearea Consiliului General al Sindicatelor din România (1906)

**23 August 1944** — Eliberarea României de sub dominația fascistă. Sărbătoarea națională a poporului român

**25 octombrie** — Ziua Forțelor Armate ale Republicii Socialiste România

**7 Noiembrie 1917** — Victoria Marii Revoluții Socialiste din Octombrie

**28 noiembrie 1820** — S-a născut Friedrich Engels

**1 decembrie 1918** — Unirea Transilvaniei cu România

**14 decembrie** — 500 de ani de la moartea lui Vlad Țepeș (1476)

**30 Decembrie 1947** — Abolirea monarhiei și proclamarea Republicii Populare Române. La 21 august 1965, țara noastră a devenit Republica Socialistă România

**Cuvîntarea președintelui Nicolae Ceaușescu la Conferința pentru securitate și cooperare în Europa, de la Helsinki, s-a impus atenției și aprecierii cercurilor politice.**

# ROMÂNIA

## *PREZENȚĂ DINAMICĂ ÎN VIAȚA INTERNAȚIONALĂ*

Urmînd drumurile existenței reporterice ști te poartă departe de patrie, cînd sute de kilometri te despart de Carpați, de Dunăre, încerci o emoție deosebită întîlnind numele României în paginile ziarelor locale. Te regăsești pe tine, pe ai tăi — cunoscuți și prieteni, țara întreagă. Uneori, afișe vorbesc despre România. La Bruxelles, o somitate a literelor își împărtășea impresiile dintr-o proaspătă călătorie. Lîngă Elsinore, acolo unde umbra hamletiană populează legendele, oameni ai nordului îmi povesteau despre soarele generos al litoralului românesc. În apropiere de Havana, într-un decor luxuriant, am deslușit numele patriei pe frontispiciul unei școli, iar apoi printre panourile unei expoziții fotografice, instalată într-o clasă; revăzînd Bucureștiul și Galațiul, Hunedoara și Iașii, am avut sentimentul anihilării distanțelor. Pe o arteră aglomerată din inima Parisului, o librărie oferea vizitatorilor ei cărți despre România. În vitrină — o lucrare consacrată gîndirii politice cutezătoare, acțiunii energice, neobosite, a tovarășului Nicolae Ceaușescu.

A fost o vreme — de care ne despart doar puține decenii — cînd România însemna un

**ale opiniei publice mondiale prin conținutul său bogat de idei, prin caracterul principial, constructiv față de marile probleme ale continentului nostru.**

punct oarecare pe harta planetei, un punct acoperit de vălurile unui anonimat impus de puternicii epocii. Firește, este vorba de un trecut îngropat definitiv. Un capitol de istorie care s-a încheiat atunci cînd poporul român a devenit cu adevărat singurul stăpîn al soartei sale. Construindu-și cu demnitate o existență pe măsura aspirațiilor ce-l animă, poporul nostru a dat noi dimensiuni prezenței sale pe scena internațională. Prestigiul pe care l-a dobîndit România socialistă — prestigiu care a atins cote impresionante și care este asociat indestructibil de numele și personalitatea tovarășului Nicolae Ceaușescu — constituie rezultatul unei politici care se definește prin realism, principialitate, spirit constructiv. Politica externă românească nu este fructul oscilațiilor conjuncturale. Opțiunile României sînt clare, constante, iar activitatea internațională a țării noastre poartă pecetea unui statornic dinamism, relevînd conștiința unei înalte responsabilități față de destinele păcii, de viitorul umanității. Prin exemplul pe care îl oferă, România — țară din categoria celor mijlocii și mici — demonstrează imperativul participării active a tuturor statelor la soluționarea problemelor cardinale ale contemporaneității, vădind o profundă înțelegere a mutațiilor care s-au produs pe plan mondial. 1975 — anul de care ne despărțim — a confirmat noul curs din viața internațională, caracterizat prin puternica afirmare a idealurilor independenței, libertății și păcii, a voinței popoarelor de a decide singure asupra destinului lor, de a dispune, potrivit voinței suverane, de bogățiile naționale, de a realiza o democratizare a relațiilor interstatale, de a elimina definitiv sursele de încordare și tensiune, de a instaura o nouă ordine politică și economică mondială, de a înlătura decalajele care se adîncesc între statele avansate economic și cele ce poartă povara subdezvoltării — moștenire a perioadei de dominație străină. Acțiunea diplomatică românească, întemeiată pe obiectivele stabilite de cel de-al XI-lea Congres al Partidului Comunist Român, s-a înscris tocmai pe aceste coordonate majore. Un rol esențial revine în această privință tovarășului Nicolae Ceaușescu, ale cărui vizite în diferite țări ale lumii, convorbiri cu șefi de state și guverne, cu personalități marcante ale lumii politice reprezintă nu numai valoroase contribuții la dezvoltarea legăturilor bilaterale, ci și un aport cu ample rezonanțe la instaurarea unui nou climat pe plan internațional, la afirmarea principiilor noi, democratice, de relații între state. De la Congresul al XI-lea al P.C.R., tovarășul Nicolae Ceaușescu împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu au întreprins vizite în numeroase țări din Europa, America, Asia, Africa. Șeful statului român a luat parte, de asemenea, la Conferința pentru securitate și cooperare în Europa, de la Helsinki — moment de importanță deosebită pentru viitorul Europei. Rezultatele fructuoase ale dialogului la nivelul cel mai înalt prilejuit de vizitele tovarășului

Cuvîntarea președintelui Nicolae Ceaușescu la Conferința pentru securitate și cooperare în Europa, de la Helsinki, s-a impus atenției și aprecierii cercurilor politice,

ale opiniei publice mondiale prin conținutul său bogat de idei, prin caracterul principial, constructiv față de marile probleme ale continentului nostru.

Nicolae Ceaușescu se exprimă pe multiple planuri. Trebuie consemnate nu numai statisticile economice și cele ale schimburilor culturale, tehnico-științifice, turistice etc., care atestă o evoluție pozitivă, ascendentă. Semnarea într-o scurtă perioadă de timp a 5 tratate de prietenie și cooperare, precum și a 38 declarații solemne comune reflectă atît amploarea legăturilor internaționale ale României, cît și profunzimea acestor legături, bazate în mod statornic pe principiile respectului independenței și suveranității naționale, egalității depline în drepturi, neamestecului în treburile interne, intedeosebit pe adîncirea legăturilor cu țările în curs de dezvoltare, cu tinerele state care au pășit pe calea independenței. Țară socialistă în curs de dezvoltare, România consideră de cea mai mare importanță colaborarea cu aceste state, direct interesate în abolirea vechii politici imperialiste de forță și dictat, în soluționarea problemelor internaționale în interesul dezvoltării independente a tuturor statelor, în respectarea dreptului fiecărei națiuni la dezvoltare liberă, corespunzător năzuințelor și voinței sale. Poziția activă a țării noastre, de solidaritate constantă și eficace cu năzuințele acestor țări, de emancipare eco-

**Primirea de către tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele Republicii Socialiste România, a tovarășului Todor Jivkov, prim-secretar al Comitetului Central al Partidului Comunist Bulgar, președintele Consiliului de Stat al Republicii Populare Bulgaria, cu prilejul vizitei oficiale în țara noastră.**

grității teritoriale, avantajului reciproc, nerecurgerii la forță sau la amenințarea cu forța.

România militează statornic pentru întărirea, aprofundarea și extinderea raporturilor de prietenie și conlucrare frățească cu țările socialiste. Partidul nostru pornește de la premisa, confirmată de întreaga evoluție, că cu cît sînt mai mari rezultatele obținute de fiecare țară socialistă pe calea dezvoltării economico-sociale, cu cît se dezvoltă mai larg colaborarea lor internațională, cu atît cresc forța socialismului, prestigiul său pe plan mondial.

Politica externă românească pune un accent

nomică, cu eforturile lor menite să ducă la raporturi mai juste, mai echitabile între țări, la eliminarea subdezvoltării și a flagelelor pe care aceasta le generează, poziție reafirmată și în declarația României difuzată la cea de-a VII-a sesiune extraordinară a Adunării Generale a O.N.U., care afirmă necesitatea imperioasă a instaurării unei noi ordini economice internaționale, a găsit un puternic ecou și o largă aprobare. Recunoașterea rolului pe care România socialistă îl are în viața internațională s-a vădit și în invitarea țării noastre la reuniunea statelor nealiniate.

**Tovarășul Nicolae Ceaușescu în timpul convorbirilor oficiale de la București cu Gerald R. Ford, președintele Statelor Unite ale Americii.**

**Președintele Nicolae Ceaușescu și tovarășa Elena Ceaușescu împreună cu cancelarul federal al Austriei, dr. Bruno Kreisky, și doamna Vera Kreisky.**

Subliniind coordonatele esențiale ale politicii României trebuie amintită extinderea legăturilor cu toate statele, indiferent de sistem social-politic, în spiritul principiilor coexistenței pașnice.

Anul 1975 va rămîne înscris în cronica multiseculară a Europei printr-un eveniment de primă dimensiune, încheierea conferinței pentru securitate și cooperare, încununată prin semnarea de către înalții reprezentanți ai celor 35 de state participante a «Actului final». Contribuția românească la pregătirea, desfășurarea și finalizarea dialogului european este binecunoscută. În toate etapele, delegația română, acționînd în spiritul indicațiilor conducerii partidului și statului, ale tovarășului Nicolae Ceaușescu, a militat pentru ca această reuniune, fără precedent prin amploarea și tematica ei, să se desfășoare într-o ambianță democratică, de deplină egalitate, în afara blocurilor. Bilanțul conferinței este, fără îndoială, pozitiv, cu toate că documentul final — rezultat al unei migăloase activități de aproape trei ani desfășurate la Helsinki și Geneva pentru armonizarea punctelor de vedere — nu corespunde în totalitate așteptărilor. Tovarășul Nicolae Ceaușescu a subliniat că încheierea conferinței nu înseamnă sfîrșitul luptei pentru securitate și cooperare pe continent. În fapt, s-a încheiat o etapă și începe o alta nouă — cea a eforturilor pentru realizarea în practică a angajamentelor asumate de cele 35 de state. Procesul făuririi securității europene este complex, de durată. Destinderea politică trebuie completată prin măsuri de dezangajare militară și dezarmare, în primul rînd de dezarmare nucleară. Din păcate, în domeniul dezarmării, discuțiile se prelungesc fără efecte practice. România s-a pronunțat cu fermitate pentru luarea de măsuri efective care să ducă la oprirea cursei înarmărilor, la înlăturarea pericolului nuclear, la retragerea trupelor străine de pe teritoriul altor state, la lichidarea blocurilor militare. A sosit de mult momentul să se treacă de la vorbe la fapte, să se acționeze în spiritul răspunderii față de viitorul tuturor popoarelor.

Țara noastră s-a pronunțat ferm și prin documentele prezentate la O.N.U., vădind un spirit de inițiativă remarcabil prin luciditatea sa, pentru scoaterea din imobilism a negocierilor privind dezarmarea, pentru luarea unor măsuri concrete și eficiente de dezarmare generală și completă, îndeosebi de dezarmare nucleară, pentru eliberarea popoarelor de povara cursei înarmărilor.

**Academician doctor inginer Elena Ceaușescu, directorul general al Institutului central de cercetări chimice, a primit pe profesor doctor Helena Benitez, președinta Consiliului Universității feminine din Manila, universitate care a conferit tovarășei Elena Ceaușescu titlul de doctor honoris causa.**

Într-o lume caracterizată prin variate interdependențe, perpetuarea unor surse de conflict și tensiune este generatoare de pericole pentru toate popoarele. Sîntem profund preocupați de ceea ce se întîmplă în Cipru și Orientul Mijlociu, militînd pentru soluții pașnice, juste, durabile. Reglementarea crizei din Orientul Mijlociu presupune retragerea trupelor israeliene din teritoriile arabe ocupate în 1967, recunoașterea drepturilor poporului palestinian, inclusiv la formarea unui stat național independent, asigurarea independenței, suveranității și integrității tuturor statelor din zonă.

Țară situată în Balcani, România depune eforturi statornice pentru aprofundarea legă-

Tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretar general al Partidului Comunist Român, președintele R.S. România, și tovarășul Kim Ir Sen, secretar general al Comitetului Central al Partidului Muncii din Coreea, președintele R.P.D. Coreene, într-un moment semnificativ al vizitei delegației de partid și guvernamentale a R.P.D. Coreene.

Moment de la ceremonia semnării Declarației solemne comune a președintelui Republicii Socialiste România și a președintelui Statelor Unite Mexicane, cu prilejul vizitei întreprinse de tovarășul Nicolae Ceaușescu împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu în Mexic.

**Întîlnire între tovarășul Nicolae Ceaușescu și Leopold Sedar Senghor, președintele Republicii Senegal, aflat în vizită în țara noastră.**

**Președintele Nicolae Ceaușescu, împreună cu premierul Takeo Miki, în timpul vizitei întreprinse în Japonia.**

turilor cu toate statele din această parte a lumii, pentru ca zona balcanică să devină o zonă a păcii și conlucrării fertile.

În politica externă românească, o importanță deosebită se acordă O.N.U. — instrument eficace pentru întărirea păcii, al cărui rol trebuie să crească în eforturile pentru o pace trainică. Propunerile și inițiativele noastre în acest for vizează tocmai acest obiectiv.

Esența orientărilor țării noastre a fost strălucit exprimată de cel mai autorizat exponent al poporului român, tovarășul Nicolae Ceaușescu, la Helsinki: «*De la această înaltă tribună sînt împuternicit să afirm solemn că Republica Socialistă România este ferm hotărîtă să acționeze cu toate forțele pentru a-și aduce contribuția la înfăptuirea securității, cooperării și păcii în Europa, la crearea noii ordini economice internaționale, la instaurarea unei păci trainice între toate popoarele planetei*».

**EUGENIU OBREA**

din filele vremii

# voluntară pe frontul antihitlerist

**● Soţ şi soţie pe front ● Confesiunile Romanei Obreja-Rădulescu, voluntară pe frontul antihitlerist.**

Abia s-a împlinit un an de cînd fostul soldat sanitar voluntar Romana Obreja - Rădulescu a intrat în posesia legitimaţiei (şi însemnului) de veteran al războiului antifascist. A doua din familie, prima aparţinînd soţului său — generalul-locotenent în retragere Edgar Rădulescu.

**— ...De ce abia după trei decenii?...**

— Adevărul este că pe frontul antifascist au fost mult mai multe femei decît cele despre care se ştie. Mai ales voluntare în serviciul sanitar al armatei... Faptele lor au rămas anonime, şi tot anonime — numele lor.

**— Pe front aţi fost în preajma soţului?**

— Destul de aproape şi totuşi atît de departe... Ne despărţeau doar zece, douăzeci de kilometri, dar fiecare avea treburile şi răspunderile lui. El, cu problemele conducerii trupelor în luptă, comanda Diviziei 11 infanterie, apoi a Corpului 2 armată, iar eu cu ale mele, între brancarde, feşi, sticle cu iod şi cloroform, între gemetele şi durerile răniţilor la ambulanţa eşalonului 2 al Diviziei 11 infanterie. Mărturisesc că după ce divizia s-a angajat în luptele din Transilvania şi pînă către sfîrşitul războiului e mult dacă ne-am văzut de cinci-şase ori, cîte un ceas-două de fiecare dată. Ţin minte şi localităţile... La Tîrnăveni, înainte de a se da lupta crîncenă pentru forţarea Mureşului, m-a vizitat la ambulanţă. «Ne aşteaptă momente grele — mi-a zis —, eşti pregătită sau vrei să te întorci?» Era o aluzie la tenacitatea cu care cerusem să fiu înrolată pentru front, dar şi la faptul că, totuşi, vederea sîngelui mă impresiona prea puternic. «Rămîn» — am zis. Soţul meu şi-a mai găsit timp să mă vadă, să stea de vorbă cu mine abia la Tisa, după cîteva săptămîni. Aici mi-a zis din nou că va fi greu, că forţarea Tisei va cere jertfe mari — şi după cum se ştie aici s-au dat lupte înverşunate —, totuşi nu m-a mai întrebat dacă vreau să plec de pe front. Întrebarea mi-au pus-o medicii cînd în această zonă s-a produs o epidemie, iar eu, cu febră mare, abia mă mai ţineam pe picioare. «Nu, nu plec — le-am răspuns —, dar nici soţului meu să nu-i spuneţi că sînt bolnavă, vestea asta l-ar tulbura». Era prin noiembrie — luptele cele mai grele de la Tiszalök s-au dat la jumătatea lunii noiembrie —, iar Edgar a aflat de suferinţele mele, de acum depăşite cu bine, abia de Anul nou, cînd ne-am revăzut la Hydwegardo. Acolo, lîngă Torna, unde s-au dat lupte grele în 18—21 decembrie, am şi sărbătorit împreună revelionul, un revelion de neuitat, la care au cîntat şi doi instrumentişti — lux mare pentru viaţa de front. A patra oară l-am vizitat eu la punctul de comandă, în zona munţilor Tatra Mică. Văzîndu-mă, m-a întrebat îngrijorat ce s-a întîmplat, iar eu i-am raportat (nu exagerez folosind acest

termen care nu are legătură cu viața de familie) că am venit cu mașina, că mașina face un transport și abia atunci s-a luminat la față. Dar n-am putut vorbi prea mult, peste o oră eram din nou la drum.

**— Ați îngrijit mulți răniți pe front, totuși ați reținut și numele unor eroi?**

— Pentru noi rănitul era om și numai om, dar citeodată ei venea însoțit și de ecoul faptelor sale... Așa am reținut, undeva la granița dintre Ungaria și Cehoslovacia, la Torna, numele sublocotenentului Horia Popescu. Rănit, nu scotea un geamăt. Avusese o acțiune frumoasă cu subunitatea lui, pentru cucerirea unei poziții cheie. Am aflat că a fost propus pentru ordinul «Mihai Viteazul» — distincție supremă care i s-a și atribuit. Tot atunci am reținut numele soldatului Dumitru Ilie din Regimentul 3 dorobanți. După ce i s-a aplicat un pansament și i s-au acordat cîteva îngrijiri pentru a-și reveni din starea de epuizare în care se afla a refuzat să plece la spital și s-a reîntors la comanda grupei sale de mitraliere. Și acest ostaș brav a fost propus la o decorație — «Virtutea militară». După părerea mea, pe eroi îi creează însăși istoria, însuși idealul în numele căruia luptă. Iar idealul eliberării patriei și al consolidării independenței României prin participarea la războiul antifascist a făcut din fiecare ostaș care a luptat pe front un erou între eroi...

**— Dumneavoastră personal cum ați optat pentru activitatea de soră medicală pe front?**

— Multă lume a crezut și mai crede și azi că am făcut aceasta pentru a fi aproape de soțul meu. Aș putea oare să neg un asemenea adevăr? Totuși, atracția pentru activitatea medicală este, să-i zic așa, ereditară în familie; tatăl meu, profesorul dr. Alexandru Obreja, mi-a inspirat mult respect față de munca celor care salvează vieți omenești. După cum tot tatăl meu — care pe timpul ocupației germane din 1916-17 fusese arestat și întemnițat pentru că semnase un memoriu de protest contra noii administrații — m-a făcut, prin educația care mi-a dat-o, să urăsc ideea de cotropire și asuprire. Dar poate mai puternic decît toate și mai plin de vitalitate era sentimentul eliberării și al progresului, al încrederii în puterea poporului descătușat prin insurecția națională armată antifascistă și antiimperialistă din august 1944, molipsitorul entuziasm al maselor populare. Se ridicase la o luptă care avea să fie una — cea de pe front contra fascismului și cea din interior contra reacțiunii — pentru progresul și prosperitatea națiunii române. În această luptă uriașă simțeam că trebuie să-mi găsesc și eu un loc. Și l-am găsit acolo, la o modestă ambulanță de divizie, cît mai aproape de ostașii eroi care au înscris în istoria României o pagină de început al mărețului ev contemporan, de care sîntem atît de mîndri și atît de îndreptățiți în mîndria noastră nobilă.

**C. BOTONCEA**

# veta busuioc

**● Nu cunoștea oboseala și frica ● Oricînd și oriunde era nevoie, își îndeplinea misiunea.**

În noaptea de 31 octombrie 1944, Divizia 1 cavalerie, după nouă săptămîni de lupte grele și marșuri istovitoare, atinge Tisa în sectorul Dombrad.

Bărcile sînt aduse pe brațe și depuse cu grijă pe plajă. Din tufișuri se furișează primii soldați. Cu ochii țintă la malul opus, cu palmele încleștate pe arme, se apropie de bărci și țîșnesc în ele. Printre ei, un ostaș mărunt, cu fața rotundă și părul ciufulit, ocupă locul din față. Privindu-l mai bine vezi că este o fată.

După alte săptămîni de lupte crîncene duse pe pămîntul Ungariei, aproape și uitasem de existența ei. Operațiunile își urmau cursul. Divizia, tîrînd după ea covorul alb al iernii, se pregătea de ofensivă pentru eliberarea Cehoslovaciei. Regimentul de artilerie urca cu mare greutate o serpentină periculoasă. Trăsurile rămăseseră înșirate pe drum. La roata unui obuzier împingea de zor fata de la Tisa. Alături de ea, un cățeluș lup se dădea tumba prin zăpada afînată.

— Dumneata, întreb eu, cine ești?

— Sînt soldatul voluntar Veta Busuioc din Regimentul I artilerie călărească, se prezintă ea milităreşte, și ochii ei mă privesc cu seninătate.

— Bine, dar dumneata nu știi că nu mai este voie să rămînă voluntare la unități? adaug eu (venise un ordin categoric în acest sens).

— Ba da, dar eu fac excepție.

— De ce?

— Fiindcă eu lupt și muncesc!

Expediată de cîteva ori la comandamente pentru a fi trimisă în țară, ea s-a înapoiat tot de atîtea ori cu permisiu-

nea de a mai rămîne. Totdeauna convingea și biruia. Nu prin vorbe, ci prin atitudine. A sfîrșit prin a rămîne în zona operațiunilor. Veta Busuioc a devenit o excepție și excepțională a fost contribuția ei la lupta noastră. Era gata oricînd la treabă. Aveai nevoie de un curier care să plece în puterea nopții, Veta Busuioc era deja în șa. Nu se rătăcea niciodată, deși nu știa să citească harta, și nu întîrzia pe drum. Era mijlocul cel mai sigur și cel mai rapid de corespondență. Nu mergea telefonul, n-a sosit muniția, a stagnat atacul, ea știa totdeauna cauza. O vedeai în zona bateriilor, o întîlneai la observator, o zăreai înnotînd prin nămeți ca să repare un fir de telefon rupt de un călăreț neatent. Nu cunoștea oboseala și nu încerca frica. Știa ce se gătește la bucătărie, cîți oameni sînt bolnavi și pentru cîte zile mai este furaj. Aduna zahăr, procura tutun, stringea efecte călduroase pentru ostașii cei mai depărtați de bază și pe care-i vizita regulat. Era așteptată cu nespusă bucurie de servanții tunurilor ca și de telefoniștii uitați pe fir. Ea le aducea vești, încredere și speranță.

Iarna era pe sfîrșite. Primăvara cobora grăbită în Valea Hronului. La nord de Zvolen, inamicul ne descoperă un observator și se năpustește cu o tragere de artilerie vijelioasă asupra lui. Cad răniți, printre alții, patru ofițeri din regimentul meu, dintre care unul foarte grav. Cu mare greutate sînt smulși din locul blestemat și expediați la spitalul din Lucenec. Așteptam vești, care nu mai soseau, și din această cauză eram neliniștit. Pe Veta Busuioc n-o mai văzusem de vreo săptămînă. Auzisem că este în sectorul Regimentului 5 roșiori român, care ataca poziția inamică de la Sliaci, prin flanc și spate, operațiune foarte periculoasă.

Mă aflam la punctul de comandă al Diviziei de la Zvolen, în Palatul Episcopal, cînd se prezentă de sosire noul comandant al Regimentului 2 roșiori. Era un ofițer relativ tînăr, domol la vorbă. Purta barbă, ca să pară un om consumat de tranșee, deși venea pe front acum, la «spartul tîrgului», ținea sub braț două capele, ca jucătorii de tenis care apar pe teren cu mai multe rachete, și avea palma plină cu niște mărunțișuri. Mi s-a părut prea civil pentru un militar de carieră și nițelus cam provocator. Pesemne că dumnealui nu știe că frontul are disciplina sa, pe care orice luptător este dator s-o respecte. În sinea mea, mă bucuram la gîndul c-o să-i văd barba încîlcită în mărăcinișurile de la Turova, pe care în acel moment le cerceta regimentul său. După formalitățile de rigoare, mi se adresează foarte decent:

— Domnule colonel, aveați în regiment o voluntară Veta Busuioc?

— Da, răspund eu, un copil neastîmpărat, dar ce-a mai făcut?

— A murit acum o oră, adaugă el, și depune pe masă capela de sub braț și mărunțișurile din palmă.

Rămîn înmărmurit, incapabil să articulez un cuvînt. Mă uit la comandantul Diviziei și-i văd ochii umeziți de lacrimi.

— Venea de la Lucenec, de la spital — continuă el — și ca să ajungă mai repede cu vestea că ofițerii dumneavoastră trăiesc, a oprit un camion de la Divizia a 8-a cavalerie și s-a suit pe scara lui. În Valea de la Vinglas, la 12 km de aici, mașina a fost lovită în plin de un proiectil și biata fată a fost decapitată.

Privesc pe masă capela și mărunțișurile și zăresc printre ele un carnețel cu scoarțe de mușama și o scrisoare cu antetul spitalului de la Lucenec. O desfac și citesc cu emoție. «Am primit biletul D-voastră și vă comunic prin voluntara Veta Busuioc că toți răniții D-voastră sînt în afară de pericol. Căpitanului H., ca să-i salvez viața, am fost nevoit să-i amputez piciorul; am făcut-o cu consimțămîntul său». În carnețel, lipit pe prima pagină, un anunț mortuar cu fotografie, decupat dintr-un ziar: «Sergent Major Busuioc Petre dintr-un regiment de roșiori».

Ca și soțul ei, Veta Busuioc a murit în serviciul patriei.

**Rîndurile de față (cu unele prescurtări!) fac parte din memoriile lăsate de generalul maior în rezervă I. Iliescu-Zănoagă.**

# întrebări ce au traversat ANUL INTERNAȚIONAL AL FEMEII

## CAPACITĂȚILE FEMEII SĂ FIE EXPRIMATE PRIN ACȚIUNILE EI

**LUIS ECHEVERRIA ALVAREZ,**
**președintele Statelor Unite Mexicane**

De-a lungul multor ani, femeia a fost judecată potrivit unei scări inverse a valorilor. Contrar a ceea ce s-a petrecut cu bărbatul, virtuțile femeii au fost definite nu prin acțiunile sale, ci, dimpotrivă, prin abținerile sale.

Această morală ambiguă este incompatibilă cu egalitatea între oameni.

Femeia trebuie să se reprezinte prin ea însăși, prin munca pe care o desfășoară, prin ideile pe care le susține, cauza pe care o apără și nu numai prin sprijinul acordat bărbatului. Valoarea sa trebuie să fie intrinsecă și nu o reflectare.

Este absolut necesar să substituim imaginea stereotipă a sexului feminin ca o simplă sumă de suferințe, răbdare, generozitate și prudență printr-o alta, care include inteligența, curajul, independența criteriilor și fermitatea, calități pe care le posedă, dar pe care a fost nevoită să le reprime în propriul său prejudiciu. Atît în țările dezvoltate, cît și în țările în curs de dezvoltare, discriminarea femeii atentează la demnitatea umană, și de aceea trebuie combătută.

Dar cum circumstanțele existente, atît în unele cît și în celelalte țări, sînt diferite, la fel trebuie să fie și sarcinile imediate și strategiile de luptă.

A pune capăt izolării femeii înseamnă ca aceasta să dobîndească deplina conștiință a condiției sale. Se cere, de asemenea, ca bărbatul să reflecteze asupra conduitei sale și să-și modifice atitudinea sa tradițională. Și unul și celălalt trebuie să înțeleagă că destinul omenirii este același și că îmbunătățirea acestuia cere unirea idealurilor.

Femeia și bărbatul au responsabilități identice în societate și față de familie. Femeia trebuie să intervină cu mai mare intensitate în evenimentele care au loc în societate, iar bărbatul trebuie să participe mai activ la realizarea unei vieți familiale sănătoase. Nu trebuie să existe munci specifice pentru femei și munci specifice pentru bărbați, ci doar sarcini proprii speciei umane. De-a lungul istoriei, femeia a muncit tot atît de intens ca și bărbatul, dar munca sa nu a fost în mod just apreciată pentru că a avut un caracter subsidiar, care nu i-a permis să influențeze în mod direct în luarea marilor decizii ale istoriei. S-a spus că inegalitatea sa venea ca o adăugire a neîncorporării sale la educație și la muncă. Acest lucru poate fi adevărat dacă nu ne gîndim doar la cifre, ci și la tipul de pregătire și de activitate căreia i s-a dedicat. În ceea ce privește instruirea pe care o primește, continuă să fie inspirată de vechi prejudecăți. Și — ca o consecință a aceleiași formațiuni — activitatea la care are acces nu este menită să fie sprijin sarcinilor masculine, fiind, astfel, foarte departe de a realiza egalitatea la care aspirăm.

Pe de altă parte, ar fi o greșeală să susținem că numai simpla încorporare a femeii la activitatea productivă ar fi un izvor de libertate, dacă în același timp nu se modifică condițiile structurale ale muncii și ale vieții sociale.

Apărarea drepturilor femeii, ca ale oricărui alt grup care se găsește la periferia societății, conduce la readucerea în atenție a problemelor generale ale umanității și de a se întreprinde un efort de lungă durată pentru a le rezolva. Nu este vorba, bineînțeles, numai de a prescrie rețete care să aline simptomele și să lase fără efect cauzele care le-au generat. Remedierea situației femeii obligă la schimbări sociale profunde.

Lupta pentru dezvoltare și lupta pentru deplina egalitate a posibilităților pentru femei sînt sarcini complementare. Pentru îmbunătățirea condiției femeii este absolut necesară promovarea transformărilor sociale în structura internă și în ordinea internațională, dar aceste transformări reclamă, la rîndul lor, o participare crescîndă a femeii în toate sferele de activitate.

Este inutil să se ignore fondul problemei. Nu este posibil să se pună problema în termeni realiști atîta timp cît nu vom instaura o nouă ordine economică internațională. În țările în curs de dezvoltare nu există suficiente resurse pentru dezvoltarea, în mod adecvat, a producției de alimente, necesară populației pentru extinderea serviciului educațional, pentru îmbună-

**Anul Internațional al Femeii a adus în actualitate vasta și complexa problematică feminină. Dezbaterile care au avut loc, întîlnirile la nivel național și internațional — printre care s-au remarcat în mod deosebit Conferința pentru Anul Internațional al Femeii de la Ciudad de Mexico, organizată de O.N.U., și Congresul mondial al femeilor de la Berlin — au scos în evidență cu profunzime necesitatea lichidării inegalității și a discriminărilor atît în legislație cît și în fapt — în regimul muncii salariate și accesul la anumite profesiuni, în învățămînt și calificarea profesională, în raporturile familiale etc. De asemenea, a reieșit că participarea femeilor în viața politică este departe de a fi egală cu cea a bărbaților în multe țări ale lumii.**

**Anul Internațional al Femeii a constituit un binevenit prilej de întărire a solidarității militante și a relevat direcțiile de convergență ce unesc organizațiile de femei, masele de femei din lumea întreagă în lupta comună pentru soluționarea marilor probleme ale contemporaneității, pentru pace, egalitate, dezvoltare.**

**În acest cadru propice dezbaterii și încercării de a găsi soluții ce țin seama de realitățile existente în fiecare țară și care să ducă la dobîndirea drepturilor egale de către femei se înscrie și această dezbatere organizată de Almanahul «Femeia».**

ținirea condițiilor de locuit și pentru sporirea serviciilor sociale și de asistență socială.

În ciuda eforturilor realizate în timpul Primului Deceniu al Națiunilor Unite pentru Dezvoltare, nivelul de viață al populației lumii nu s-a îmbunătățit într-o măsură substanțială, ci, dimpotrivă, în cîteva cazuri a înregistrat descreșteri alarmante. Aceasta se explică întrucît în condițiile schimburilor economice prevalează încă politica de forță și pentru că încă nu s-a înțeles, pe deplin, că toate problemele contemporane fac parte dintr-un tot unitar, și că nu se va putea rezolva nici una din acestea dacă nu se va rezolva după o strategie globală.

Problema esențială a zilelor noastre nu este reprezentată, în epoca atomică, numai de exprimarea egalității în drepturi, fapt indiscutabil, just și categoric, ci prin mult mai mult: prin speranța că revoluția în condiția femeii va fi un act decisiv pentru transformarea societății și nu un mijloc pentru a repeta nedreptățile, dezechilibrele care au făcut din bărbat asupritorul femeii, bărbat cucerit de alienare.

# BĂRBAȚII, DEOPOTRIVĂ CU FEMEILE...

**OLOF PALME,**
**prim-ministru al Suediei**

Este adevărat că cele mai multe dintre barierele formale dintre femeie și bărbat au fost înlăturate. Dar, în realitate, femeia din țările industrializate se naște într-o lume care este esențial diferită de cea a bărbatului. Se așteaptă din partea femeii să-și asume partea cea mai mare a răspunderii privind căminul și copiii ei. De asemenea, se așteaptă ca ea să se mulțumească cu o muncă care este relativ prost plătită. Posibilitatea pentru un larg număr de femei de a-și clădi propria lor viață este, în realitate, limitată.

Această situație are rădăcini adînci în istorie. Drumul femeii spre libertatea profesională și independența economică s-a dovedit a fi mai lung și mai greu.

Femeia a fost exploatată ca sursă ieftină de forță de muncă și ca o rezervă pe piața muncii. În același timp, pe umerii ei apăsa din greu munca din gospodărie. Dar societatea s-a schimbat. Femeia nu mai acceptă discriminarea pe piața forței de muncă. Ea își cere drepturile de a-și alege singură munca și pretinde egalitatea în această direcție.

Progresul este departe de a fi complet. Poziția femeii în procesul muncii și în domeniul învățămîntului rămîne mai slabă decît cea a bărbatului. De aceea, străduințele noastre trebuie să continue, să se lărgească, să se intensifice.

Trebuie să lărgim serviciile societății pentru îngrijirea copilului. Cînd femeia, ca și bărbatul, merge la muncă, societatea trebuie să se organizeze în mod corespunzător. Aceasta este un lucru vital pentru a asigura copiilor un mediu stimulator și diversificat în care ei să crească. Totodată, întărește ambiția femeii de a obține egalitate în domeniul muncii.

Este tot mai clar că schimbarea rolului femeii cere și schimbarea rolului bărbatului. Rolul lor este, desigur, determinat și de vechile tradiții. Bărbatul și-a asumat singura răspundere de a asigura sprijin familiei; el depune munci care, adeseori, înseamnă un mare risc pentru sănătate, un stress fizic. El are mult prea puțin timp pentru copiii săi.

Aceasta dovedește că e vorba și de eliberarea bărbatului.

Aceste revendicări sînt prezentate cu tărie crescîndă, mai ales de tînăra generație din țara mea. Ea are viziunea unei societăți în care forța de muncă a bărbatului și cea a femeii trebuie să fie folosite astfel încît să asigure fiecăruia posibilitatea unei munci depline, legătura dintre adulți și copii, participarea activă la făurirea societății.

Am văzut cum, pretutindeni în lume, popoarele luptă împotriva oprimării. Violența și opresiunea nu fac nici o diferență între bărbat și femeie. De aceea, atît bărbații cît și femeile au participat și participă la lupta pentru eliberare națională și pentru drepturile omului. Aceasta înseamnă, totodată, și împărțirea sarcinilor în cadrul construcției pașnice a noii societăți.

Anul Internațional al Femeii proclamat de Națiunile Unite îndeplinește deja o funcție importantă. Oamenii din întreaga lume au început să discute condiția femeii cu toată

# întrebări ce au traversat ANUL INTERNAȚIONAL AL FEMEII

Anul Internațional al Femeii a adus în actualitate vasta și complexa problematică feminină. Dezbaterile care au avut loc, întîlnirile la nivel național și internațional — printre care s-au remarcat în mod deosebit Conferința pentru Anul Internațional al Femeii de la Ciudad de Mexico, organizată de O.N.U., și Congresul mondial al femeilor de la Berlin — au scos în evidență cu prisosință necesitatea lichidării inegalității și a discriminărilor atît în legislație cît și în fapt — în regimul muncii salariate și accesul la anumite profesiuni, în învățămînt și calificarea profesională, în raporturile familiale etc. De asemenea, a reieșit că participarea femeilor în viața politică este departe de a fi egală cu cea a bărbaților în multe țări ale lumii.

Anul Internațional al Femeii a constituit un binevenit prilej de întărire a solidarității militante și a relevat direcțiile de convergență cu uneie organizațiile de femei, mișcările de femei din lumea întreagă în lupta comună pentru soluționarea marilor probleme ale contemporaneității, pentru pace, egalitate, dezvoltare.

În acest cadru propice dezbaterii și încercării de a găsi soluții ce țin seama de realitățile existente în fiecare țară și care să ducă la dobîndirea drepturilor egale de către femei se înscrie și această dezbatere organizată de Almanahul «Femeia».

## CAPACITĂȚILE FEMEII SĂ FIE EXPRIMATE PRIN ACȚIUNILE EI

**LUIS ECHEVERRIA ALVAREZ,**
**președintele Statelor Unite Mexicane**

De-a lungul multor ani, femeia a fost judecată potrivit unei scări inverse a valorilor. Contrar a ceea ce s-a petrecut cu bărbatul, virtuțile femeii au fost definite nu prin acțiunile sale, ci, dimpotrivă, prin abținerile sale.

Această morală ambiguă este incompatibilă cu egalitatea între oameni.

Femeia trebuie să se reprezinte prin ea însăși prin munca pe care o desfășoară, prin ideile pe care le susține, cauza pe care o apără și nu numai prin sprijinul acordat bărbatului. Valoarea sa trebuie să fie intrinsecă și nu o reflectare.

Este absolut necesar să substituim imaginea stereotipă a sexului feminin ca o simplă sursă de suferințe, răbdare, generozitate și prudență printr-o alta, care include inteligența, curajul, independența criteriilor și fermitatea, calități pe care le posedă, dar pe care a fost nevoită să le reprime în propriul său prejudiciu. Atît în țările dezvoltate, cît și în țările în curs de dezvoltare, discriminarea femeii atentează la demnitatea umană, și de aceea trebuie combătută.

Dar cum circumstanțele existente, atît în unele cît și în celelalte țări, sînt diferite, în fel trebuie să fie și sarcinile imediate și strategiile de luptă.

A pune capăt izolării femeii înseamnă ca aceasta să dobîndească deplina conștiință a condiției sale. Se cere, de asemenea, ca bărbatul să reflecteze asupra conduitei sale și să-și modifice atitudinea sa tradițională. Și unul și celălalt trebuie să înțeleagă că destinul omenesc este același și că îmbunătățirea acestuia cere unirea idealurilor.

Femeia și bărbatul au responsabilități identice în societate și față de familie. Femeia trebuie să intervină cu mai mare intensitate în evenimentele care au loc în societate, iar bărbatul trebuie să participe mai activ la realizarea unei vieți familiale sănătoase. Nu trebuie să existe munci specifice pentru femei și munci specifice pentru bărbați, ci doar aceleași propuri specific umane. De-a lungul istoriei, femeia a muncit tot atît de intens ca și bărbatul, dar munca sa nu a fost în mod just apreciată pentru că a avut un caracter subsidiar, care nu i-a permis să influențeze în mod direct în luarea marilor decizii ale statelor. S-a spus că inegalitatea ar veni ca o adăugare a neîncorporării sale la educație și la muncă. Acest lucru poate fi adevărat dacă ne gîndim doar la cîte, dar și la tipul de pregătire și de activitate cărora i s-a dedicat. În cazul în care prima instruire pe care o primește, continuă să fie influențată de vechi prejudecăți. Și — ca o consecință a acestei formațiuni — activitatea la care are acces nu este menită să fie egală cu cea a bărbaților, fiind, astfel, foarte departe de a realiza egalitatea la care aspirăm.

Pe de altă parte, ar fi o greșeală să susținem că numai simpla incorporare a femeii la activitatea productivă ar fi un izvor de libertate, dacă în același timp nu se modifică condițiile structurale ale muncii și ale vieții sociale.

Apărarea drepturilor femeii, ca ale oricărui alt grup care se găsește la periferia societății, conduce la readucerea în atenție a problemelor generale ale umanității și de a se întreprinde un efort de lungă durată pentru a le rezolva. Nu este vorba, bineînțeles, numai de a prescrie rețete care să aline simptomele și să lase fără atenție cauzele care le-au generat. Remedierea situației femeii obligă la schimbări sociale profunde.

Lupta pentru dezvoltare și lupta pentru deplina egalitate a posibilităților pentru femei sînt sarcini complementare. Pentru îmbunătățirea condiției femeii este absolut necesară promovarea transformărilor sociale în structura internă și în ordinea internațională, iar aceste transformări reclamă, la rîndul lor, o participare crescîndă a femeii în toate sferele de activitate.

Este inutil să se ignore fiindcă problemele. Nu este posibil să se pună problema în termeni realiști atîta timp cît nu vom instaura o nouă ordine economică internațională. În țările în curs de dezvoltare nu există suficiente resurse pentru dezvoltarea, în mod adecvat, a producției de alimente, necesară populației pentru extinderea serviciului educațional, pentru îmbunătățirea condițiilor de locuit și pentru sporirea serviciilor sociale și de asistență socială.

În cadrul eforturilor realizate în timpul Primului Deceniu al Națiunilor Unite pentru Dezvoltare, nivelul de viață al populației lumii nu s-a îmbunătățit într-o măsură substanțială, ci, dimpotrivă, în cîteva cazuri a înregistrat descreșteri alarmante. Aceasta se explică întrucît în condițiile schimburilor economice prevalează încă politica de forță și pentru că încă nu s-a înțeles, pe deplin, că toate problemele contemporane fac parte dintr-un tot unitar, și că nu se va putea rezolva nici una din aceste dacă nu se va rezolva după o strategie globală.

Problema eventuală a stării păcii nu este soluționată, în epoca atomică, numai de exprimarea egalității în drepturi, fapt indiscutabil, just și categoric, ci prin mult mai multe: prin speranța că revoluția în condiția femeii va fi un act decisiv pentru transformarea societății și nu un mijloc pentru a perpetua nedreptățile, dezechilibrele care au făcut din bărbat asupritorul femeii, bărbat ușurat de alienare.

## BĂRBAȚII, DEOPOTRIVĂ CU FEMEILE...

**OLOF PALME,**
**prim-ministru al Suediei**

Este adevărat că cele mai multe dintre barierele formale dintre femeie și bărbat au fost înlăturate. Dar, în realitate, femeia din țările industrializate se naște într-o lume care este încă diferită de cea a bărbatului. Se așteaptă ca partea femeii să-și asume partea cea mai mare a răspunderii privind căminul și copiii ei. De asemenea, se așteaptă ca ea să se mulțumească cu o muncă care este relativ prost plătită. Posibilitatea pentru un larg număr de femei de a-și clădi propria lor viață este, în realitate, limitată.

Această situație are rădăcini adînci în istorie. Drumul femeii spre libertatea profesională și independența economică s-a dovedit a fi mai lung și mai greu.

Femeia a fost exploatată ca sursă ieftină de forță de muncă și ca o rezervă pe piața muncii. În același timp, pe umerii ei apăsa din greu sarcina din gospodărie. Dar societatea s-a schimbat. Femeia nu mai acceptă discriminarea pe piața forței de muncă. Ea își cere drepturile de a-și alege singură munca și pretinde egalitatea în această direcție.

Progresul este departe de a fi complet. Poziția femeii în procesul muncii și în domeniul învățămîntului rămîne mai slabă decît cea a bărbatului. De aceea, străduințele noastre trebuie să continue, să se lărgească, să se intensifice.

Trebuie să lărgim serviciile societății pentru îngrijirea copilului. Cînd femeia, ca și bărbatul, merge la muncă, societatea trebuie să se organizeze în mod corespunzător. Aceasta este un lucru vital pentru a asigura copiilor un mediu stimulator și diversificat în care ei să crească. Totodată, trebuie să sporim șansa femeii de a obține egalitate în domeniul muncii.

Este tot mai clar că schimbarea rolului femeii cere și schimbarea rolului bărbatului. Rolul lor este, desigur, determinat și de vechile tradiții. Bărbatul și-a asumat singura răspundere de a asigura sprijin familiei; el depune munci care, adeseori, tensionează un mare risc pentru sănătate, un stres fizic. El are mult prea puțin timp pentru copiii săi.

Aceasta dovedește că e vorba și de eliberarea bărbatului.

Aceste revendicări, așa prezentate cu tărie cresc în, mai ales de tînăra generație din țara mea. Ea are viziunea unei societăți în care forța de muncă a bărbatului și cea a femeii trebuie să fie folosite astfel încît să asigure fiecăruia posibilitatea unei munci depline, legătura dintre adulți și copii, participarea activă la făurirea societății.

Am văzut cum, pretutindeni în lume, popoarele luptă împotriva oprimării. Violența și opresiunea nu fac nici o diferență între bărbat și femeie. De aceea, atît bărbații cît și femeile au participat și participă la lupta pentru eliberare națională și pentru drepturile omului. Aceasta înseamnă, totodată, și împărțirea sarcinilor în cadrul construcției pașnice a noii societăți.

Anul Internațional al Femeii proclamat de Națiunile Unite îndeplinește deja o funcție importantă. Oamenii din întreaga lume au început să discute condiția femeii cu toată

seriozitatea. Tot mai mulți bărbați și femei au devenit conștienți de absurditatea de a mai menține, în condițiile de azi, un mod de viață bazat pe concepții învechite privind rolul femeii și al bărbatului. Prejudecata a fost scoasă la iveală. Demascarea ei constituie ea însăși un pas spre eliminarea prejudecății. Femeile au devenit treptat tot mai conștiente de potențialul lor, de drepturile lor. În afară de faptul că această trezire duce la creșterea încrederii în sine, contribuie și la creșterea abilității de a se elibera pe sine și de a contribui la construirea societății.

Împreună, bărbați și femei, trebuie să muncim pentru egalitate, progres și pace în lume.

# NIVELUL EMANCIPĂRII FEMEII INDICĂ GRADUL DE DEZVOLTARE AL UNEI ȚĂRI...

**VIDA TOMSIČ,**
**membru în Prezidiul Republicii Socialiste Slovene — R.S.F. Iugoslavia**

Multe analize ale progresului economic și social al țărilor confirmă o veche constatare, și anume că **nivelul emancipării femeii constituie unul** dintre cei **mai importanți indicatori ai** dezvoltării și, în primul rînd, al gradului de dezvoltare al țării respective. Condiția femeii în cămin, nivelul participării ei la muncă și în procesul de luare a deciziei sînt revelatoare pentru situația generală a maselor largi de oameni ai muncii de la orașe și sate și pot fi utilizați drept indicatori și criterii pentru compararea progresului și a situației sociale din diferite țări.

Nu putem accepta în mod simplist ideea că lupta ce se duce astăzi pentru egalitate are drept scop ca o jumătate a omenirii — femeile — să obțină ceea ce cealaltă jumătate — bărbații — a obținut deja. Discriminarea față de femei este, fără îndoială, o boală socială atît de serioasă încît nu trebuie s-o tratăm numai ca pe un simptom. Trebuie să ajungem la rădăcina acestui fenomen, să descoperim cauzele reale, este necesar să examinăm condiția fiecărui om în cadrul sistemului economic, politic și social din țara respectivă, pe de o parte, obstacolele care derivă din relațiile internaționale și politice, pe de altă parte.

Îmi permit să mă refer la cîteva condiții internaționale, care, după părerea mea, determină în mod hotărîtor realizarea drepturilor omului. În special, este vorba de problema accelerării dezvoltării economice și sociale a țărilor în curs de dezvoltare, de eliminarea decalajelor între țări, de întărirea colaborării și cooperării între state și instaurarea unor noi relații economice internaționale, pentru a putea depăși problemele sociale, economice, politice cruciale, cum sînt foametea, șomajul, analfabetismul. Ar fi o iluzie inadmisibilă și periculoasă să vorbim despre egalitatea femeii în aceste țări fără să luăm în considerație faptul că atît bărbatul, cît și femeia au fost victime secole de-a rîndul ale politicii imperialiste, lipsite de cele mai elementare drepturi, ca și de posibilitatea de a dispune liber de resursele țărilor lor.

Experiența noastră ne arată că schimbările profunde în condiția femeii și a bărbatului pot fi realizate numai ca parte integrantă a procesului accelerat de dezvoltare și a schimbărilor în structura socială. Este hotărîtor ca poziția individului în societate să fie definită de munca sa

**Tot mai multe femei din R.D. Germană pătrund în ramurile moderne ale industriei, care necesită o înaltă pregătire profesională**

și nu de modul de proprietate. Mai mult, nu este numai problema introducerii femeilor în vechile structuri politice, ci de caracterul însuși al politicii.

Condiția femeii poate fi substanțial schimbată numai dacă se fac eforturi conștiente pentru a preîntîmpina diviziunea muncii și a rolurilor după sex, dacă se depun eforturi comune pentru a asigura noi forme de ocrotire socială a copiilor și dacă există un proces conștient de transformare a multiplelor sarcini ale gospodăriei individuale în ramuri de activități socio-economice și în servicii sociale publice.

# DILEMELE SUBDEZVOLTĂRII...

**ARUNA ASAF ALI,**
**președinta Federației Naționale a Femeilor din India**

Femeile resimt în primul rînd ravagiile subdezvoltării pe întinse suprafețe terestre. Sînt avataruri pe care le trăim în viața noastră de fiecare zi.

Multă vreme s-a crezut că doar abordarea deschisă a acestei probleme ar putea aduce ca însăși și soluțiile. Viața ne-a dovedit necesitatea intensificării colaborării pe toate planurile — guvernamentale, instituționale și obștești — și un loc deosebit îl atribui femeilor, înainte de toate, în atenuarea ravagiilor foametei, care bîntuie mai cu seamă în țări în curs de dezvoltare. Această problemă, dacă nu este bine înțeleasă, poate deveni treptat o sursă conflictuală de primă mărime. Noi, femeile, cunoaștem că înfometarea nu înseamnă altceva decît o evoluție socială nefirească, pe un anume teritoriu, datorită unui trecut colonial, care a determinat un anume tip de regim de aservire. Soluția este în primul rînd socială. Oricîte soiuri de mare productivitate am obține, ori de cîte ori am spori producția de îngrășăminte, marea masă a populației nu ar beneficia de aceasta în actualele coordonate sociale. Și femeile din țările în curs de dezvoltare au ajuns să înțeleagă aceasta prin propria lor experiență.

Nu cred că spun vreun secret pentru nimeni dacă afirm că decalajele existente astăzi între țările bogate, industrializate și țările sărace, în curs de dezvoltare nu trebuie folosite ca o demonstrație pentru a le asmuți pe unele împotriva altora, ci, mai cu seamă, pentru a demonstra omenirii cît de mult are ea nevoie de colaborare. O altă soluție nu există — rațională, echilibrată, umană. Știm că țările industrializate consumă pe locuitor circa 700 kg de cereale convenționale, cu precădere carne, lapte, ouă, în timp ce acelea aflate în curs de dezvoltare abia de ating cifra de 200 kg de cereale în formă primară. Astfel, înțelegem din drama familiilor și a copiilor noștri că flagelul foametei nu este expresia unei relații ecologice dintre cerințele de hrană omenești și sursele care o produc, ci înscrie în datele ei o inepuizabilă tematică economică și socială. Omenirea se poate bucura de roadele pămîntului numai pe fundamentul trainic al dezvoltării tuturor căilor, al lichidării decalajelor între micul grup de țări industrializate și superindustrializate și majoritatea țărilor aflate pe drumul dezvoltării.

Marile reuniuni internaționale care au avut loc în timpul Anului Internațional al Femeii au dus la înțelegerea deplină a «problemei populației» în nenumăratele sale ipostaze: natalitatea, mortalitatea, mișcările migratoare interne și internaționale. Și în strînsă relație cu acestea, celelalte mari probleme ale contemporaneității: creșterea economică, lichidarea subdezvoltării, resursele naturale, drepturile omului, educația. Un loc cu totul deosebit îl are asigurarea unui

**Pentru a asigura asistența medicală necesară copiilor, în localitățile din jurul orașului Libreville (Gabon) sînt utilizate și dispensare mobile**

foto: O.N.U.

statut firesc de emancipare și dezvoltare femeilor. După cum s-a văzut, atît Conferința Mondială a Populației de la București, cît și Conferința mondială pentru Anul Internațional al Femeii din Mexic au acordat o însemnătate aparte implicațiilor problematicii «femeie-dezvoltare», deoarece în ultimă analiză nici un program demografic nu poate fi conceput înafara necesităților de dezvoltare ale tuturor țărilor și popoarelor.

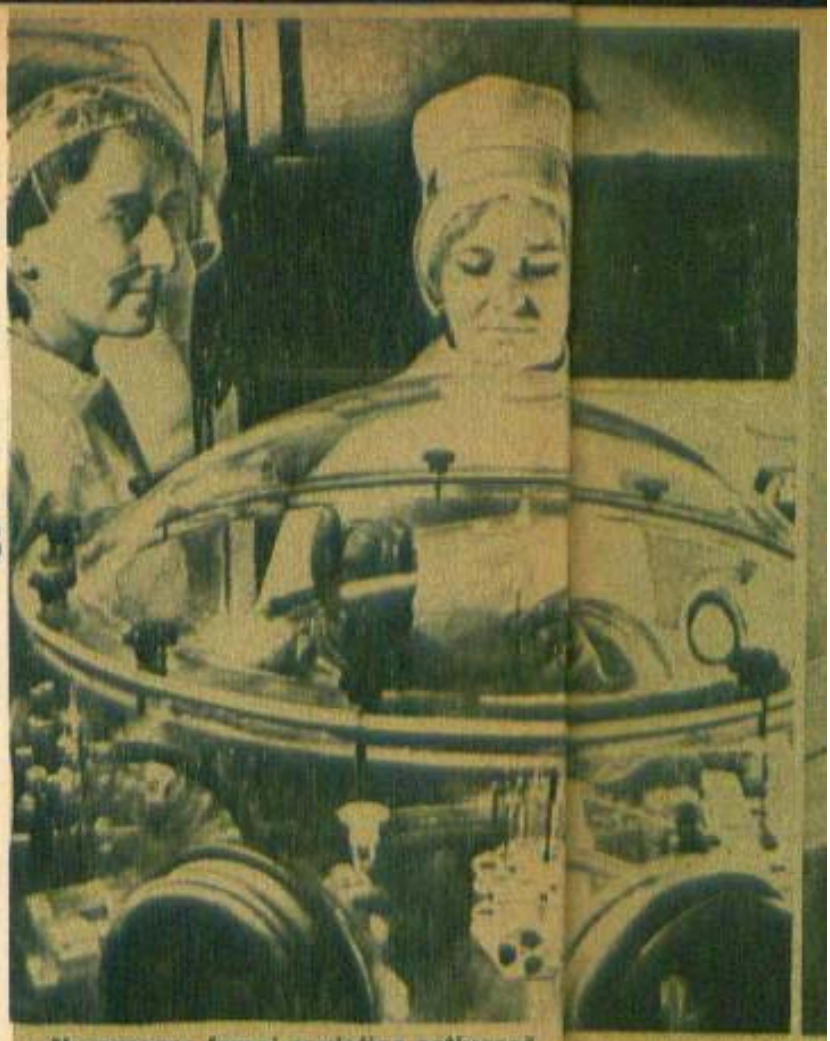
# ÎN PAS CU PROGRESUL TEHNIC

**GALIA MIHAILOVNA ȘIBARINA,**
**șefa secției de propagandă a Comitetului Femeilor Sovietice**

Anul Internațional al Femeii reprezintă pentru femeile sovietice un nou prilej de afirmare a marilor posibilități ce le sînt oferite de orînduirea sovietică de a munci și trăi în condiții de egalitate cu bărbații, de a-și împlini menirea lor economică și social-familială.

În ceea ce ne privește, am căutat ca în decursul acestui an să dezbatem în rîndul femeilor — și nu numai al lor — o tematică aflată în strînsă legătură cu marile sarcini puse în fața societății noastre de actualul plan cincinal, în condițiile revoluției științifico-tehnice contemporane. După cum se cunoaște, sarcinile celui de-al IX-lea plan cincinal sovietic prevăd o sporire substanțială a puterii economice a țării noastre, lucru ce se poate realiza doar prin aportul deplin al bărbaților și al femeilor deopotrivă, cu alte cuvinte, al întregului potențial uman al Țării Sovietice. De aceea, la loc de frunte situăm îndeplinirea sarcinilor economice de către femeile din întreprinderi, de pe șantierele de construcții, din agricultură. Progresul tehnic și științific, mecanizarea și automatizarea complexă a proceselor tehnologice modifică calitativ caracterul muncii femeilor din industrie și agricultură, le conferă un conținut mai profund și mai creator. În acest sens, împreună cu sindicatele, am realizat o seamă de acțiuni menite să generalizeze experiența înaintată dobîndită în ramuri ale economiei naționale servite cu prioritate de femei și în care au loc mutații în urma introducerii tehnicii celei mai moderne. Dealtfel, rezultatele acestui imens schimb de experiență le vom dezbate cu prilejul unui seminar unional, care va avea înscrisă la ordinea de zi «Experiența colectivă a femeilor pentru creșterea productivității muncii și, concomitent, pentru realizarea de condiții superioare de lucru».

O însemnătate deosebită o acordăm și creșterii conștiinței comuniste a femeilor sovietice, a înțelegerii profunde a problematicii feminine în strînsă concordanță cu înaintarea țării noastre pe drumul comunismului. În colaborare cu Academia de Științe a U.R.S.S., am organizat un număr de conferințe științifice unionale, printre care menționez pe cea de la Leningrad, intitulată «Femeia sovietică și comunismul», și pe cea de la Taşkent — «Aspectele naționale ale problemei feminine în U.R.S.S.». În același sens, al formării unei conștiințe înaintate, se situează și alte manifestări, dintre care amintesc: Festivalul filmului sovietic — «Femeia sovietică» —, o mare acțiune organizată de femei, tineret și pionieri ce vizează familiile soldaților căzuți în război, precum și un program special dedicat femeii în toate casele studențești etc.



**Numeroase femei sovietice activează în domeniul cercetării științifice**

Acestea sînt o parte din preocupările noastre din cadrul Anului Internațional al Femeii și care poartă amprenta preocupărilor noastre generale.

# NU NUMAI CÎTE MUNCESC, CI ȘI UNDE MUNCESC...

**C.M. PATTERSON,**
**membră în Consiliul coordonator de conducere al T.U.C. — Marea Britanie**

Ceea ce îmi propun este să examinez, prin intermediul acestei pagini de almanah, în ce măsură se înțelege necesitatea de a se crea condiții de egalitate funcțională ambelor sexe, pentru a se putea consacra, libere, pe drumul prosperării și al î
Amintesc că rezolu
cu privire la Anul
asupra necesității
asigurării deplinei
meilor și promova
de înlăturare a di
Evident, există dife
țările industrializat
multe țări europen
dezvoltate. Totuși
inegalitate în dist
de sănătate necor
tisfăcătoare pentru
părinți sînt în cîmp
probleme sînt foa
acelea cărora treb
curs de dezvoltar
Totuși, dacă vre
trebuie să înțeleger
celelalte continente
și care fac parte di
de vedere economi
și nu trece de 30 l
pean există mari d
statutul femeii din
diferă foarte mult
de muncă unde sîn
adesea, de «gradu
muncitoare pentru
tate economică nu
reale. De obicei,

Foto: O.N.U.

**Purtîndu-şi copilul în mod tradiţional pe spate, o tînără din Ruanda Urundi îşi exercită dreptul la vot**

prosperării şi al înfloririi personalităţii umane. Amintesc că rezoluţia Adunării Generale a O.N.U. cu privire la Anul Internaţional al Femeii insista asupra necesităţii de a se lua măsuri în vederea asigurării deplinei realizări a drepturilor femeilor şi promovarea lor în spiritul Declaraţiei de înlăturare a discriminării împotriva femeii. Evident, există diferenţe între condiţia femeii din ţările industrializate şi din alte regiuni. Cele mai multe ţări europene fac parte din aşa-zisele ţări dezvoltate. Totuşi, există probleme de şomaj, inegalitate în distribuirea veniturilor, servicii de sănătate necorespunzătoare, condiţii nesatisfăcătoare pentru îngrijirea copiilor ai căror părinţi sînt în cîmpul muncii etc. Evident, aceste probleme sînt foarte diferite ca dimensiune de acelea cărora trebuie să le facă faţă ţările în curs de dezvoltare.

Totuşi, dacă vrem să privim în faţă realităţile, trebuie să înţelegem că, în afară de Europa, în celelalte continente procentul femeilor angajate şi care fac parte din populaţia activă din punct de vedere economic este mai mic de 20 la sută şi nu trece de 30 la sută. Dar şi în cadrul european există mari diferenţe de la o ţară la alta: statutul femeii din punct de vedere al legislaţiei diferă foarte mult de cel al bărbaţilor; locurile de muncă unde sînt plasate femeile sînt, cel mai adesea, de «gradul doi». Calificarea tinerelor muncitoare pentru industrii de primă însemnătate economică nu se face conform necesităţilor reale. De obicei, sînt preferaţi băieţii.

Problema are numeroase faţete. Bunăoară, este aproape neînsemnat gradul de utilizare a forţei de muncă feminine în domeniul activităţii administrative, de conducere şi organizare. Raportul dintre munca masculină şi cea feminină, în ceea ce priveşte specialiştii, în ţările capitaliste dezvoltate este în medie de 2:1; pentru lucrătorii din administraţie şi conducere de 9:1; pentru vînzătorii din comerţ de 1:1.

Aproape toţi specialiştii cu studii medii şi superioare din sfera producţiei materiale din aceste ţări — mă refer la ingineri şi tehnicieni, cu precădere — şi majoritatea din ramurile nemateriale ale economiei, — îi amintesc pe medici, jurişti, profesori universitari, lucrători ştiinţifici — sînt bărbaţi. Femeilor le revine, în domeniul ocrotirii medicale, cu preponderenţă profesia de asistente sau surori, iar în învăţămînt, cea de învăţătoare sau de profesoare în şcoli medii.

Sînt cîteva constatări care ne determină să ne gîndim nu numai la faptul că femeile muncesc, dar unde anume muncesc. Congresul sindicatelor britanice (T.U.C.) a cărui preşedintă am fost pînă în septembrie 1975 — are stabilit un program în cadrul Anului Internaţional al Femeii, menit să sprijine eforturile de dirijare a forţei de muncă feminine înspre locuri ce necesită o calificare mai bună şi deci şi o retribuţie crescută.

**Temerară îndeletnicire, parașutismul este îmbrățișat de tot mai multe tinere din R.P. Chineză**

# SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ NE EVALUĂM PROPRIILE FORȚE

**LI SU-WEN,**
**șefa delegației R.P. Chineze**
**la Conferința mondială pentru Anul**
**Internațional al Femeii din Mexic**

Opera de emancipare a femeilor este o cauză comună tuturor popoarelor. Ea presupune eforturi conjugate și o luptă solidară. Cu toate acestea, emanciparea femeilor, care este în primul rînd cauza vitală a sute de milioane de femei, nu se poate realiza decît prin propria lor luptă. Nu trebuie avută speranța că această condiție va fi oferită ca un dar de către altcineva și mai puțin că poate fi obținută contînd pe aranjamentele unei minorități de oameni. Se poate oare realiza emanciparea recurgînd la elaborarea legilor care garantează drepturile femeilor? Bineînțeles, legile pe care le așteptăm să fie formulate pot juca un oarecare rol, dar fără lupta femeilor legile de acest gen nu vor fi stabilite. Chiar dacă aceste legi ar fi votate, ele nu s-ar aplica în mod real și, în consecință, drepturile și emanciparea femeilor nu ar fi cu adevărat asigurate. Experiențele de pînă acum dovedesc că masele largi de femei trebuie să participe la lupta de eliberare a națiunilor și a popoarelor oprimate, precum și la munca productivă a societății. Numai astfel femeile vor putea, pe de o parte, să-și lărgească orizontul, să-și ridice nivelul conștiinței și să-și dezvolte capacitățile, iar pe de altă parte, să sfîrșească cu complexul lor de inferioritate, să învețe să-și aprecieze propriile forțe, să-și întărească curajul și încrederea în luptă. Contribuind prin lupta lor revoluționară și constructivă, femeile vor vedea îmbunătățindu-se poziția lor socială și vor cîștiga respectul societății. Cauza poporului are nevoie de un mare număr de cadre feminine și numai în creuzetul luptei sociale se formează aceste cadre. Într-un cuvînt, antrenarea sutelor de milioane de femei este garanția sigură a victoriei cauzei emancipării femeilor.

# O REVOLUȚIE ÎN MENTALITĂȚI

**SALIHA BOUMERFEG,**
**secretară a Uniunii Naționale**
**a Femeilor din Algeria**

După opinia mea, a crea condiții de emancipare femeii include interferența și conlucrarea dintre toți membrii societății — femei și bărbați deopotrivă —, fără prejudecăți. Orice emancipare trebuie să se realizeze pe terenul aplicației, conform necesităților reale și unei concepții raționaliste despre viață a indivizilor, potrivit aportului concret pe care-l aduc femeile la viața socială.

În ziua de astăzi, femeile doresc egalitatea

nu numai ca situație de fapt — număr de slujbe, calificare, participare la învățămînt —, ci și ca dominantă în mentalitate. Pentru că a produce nu este o chestiune automată ori care duce în mod automat la fericire. Nu avem decît să privim crizele și marile daune pe care le aduc omului angoasele existente în societățile occidentale de consum. Imperativul social ne indică o necesitate: femeia trebuie să trăiască în echilibru și concordanță cu semenii și cu natura înconjurătoare, să înțeleagă că țelul căruia își dedică viața, căruia îi răspunde aspirația sa o determină să fie umană, altruistă, eficace, cu condiția de a trăi conform unei mentalități deschise și lipsite de abuzurile prejudecăților.

În orișicare societate există virtuți ale vieții individuale și virtuți ale vieții sociale. Aceste virtuți nu se pot împlini și nu pot acționa dacă nu există înțelegerea prejudiciului pe care-l poate aduce anchiloza gîndirii despre femeie, în ciuda evidențelor. Însușirea conștientă a unui ideal etic al unei societăți sănătoase și fără prejudecăți anihilează mult egoismul natural, de esență inferioară, primitivă și anarhică, permițînd, printr-un exercițiu susținut de o voință superioară, să se poată realiza o îmbinare funcțională între femei și colectivități.

Sînt convinsă că atunci cînd a fost propus Anul Internațional al Femeii, printre principalele preocupări ce urmau să aibă loc — și pe care realitatea le-a confirmat — era și aceea referitoare la necesitatea ca Națiunile Unite să desfășoare o activitate în scopul combaterii discriminărilor de orice gen, printre care și cea din mentalități. Acest an al femeilor continuă Declarația universală a drepturilor omului și Declarația pentru înlăturarea discriminării împotriva femeii și configurează o tematică concretă de lucru, atît de necesară deplinei emancipări.

# FAMILIA, MAI VIABILĂ CA ORICÎND...

**GUSTA FUCIKOVA,**
**președinta de onoare**
**a Uniunii Femeilor Cehoslovace**

Anul Internațional al Femeii este dedicat, plenipotențiar, și adolescentelor, la a căror formare ca femei demne, egale și libere mă gîndesc adesea, în strînsă relație însă cu cel mai însemnat microcolectiv care o poate forma, și anume cu familia.

M-am întrebat adesea: cum poate influența familia asupra destinului unor adolescente, într-o epocă tumultuoasă ca a noastră?

Numeroase sînt influențele pe care le încearcă o adolescentă în drumul său. Prietenii, rudele, revistele și ziarele, cărțile, radioul, televiziunea, filmele, teatrul, cu toate conlucrează și o influențează pe tînără, a cărei personalitate fie că este în curs de constituire, fie că are nevoie de permanente atestări ale certitudinilor de viață. Dintre acești factori, un loc central îl atribui școlii. Familiei însă îi acord un rol primordial. De ce? Pentru că în micromediul familial se formează conceptul și convingerile asupra atitudinii față de ceilalți oameni. Numeroase lucrări ale unor specialiști din domeniul filozofiei, psihologiei, pedagogiei, eticii și sociologiei situează familia din ziua de astăzi pe primul loc în ceea ce privește formarea atitudinilor adolescentei față de lumea înconjurătoare, față

**Condițiile de muncă și salarizare constituie principalul deziderat al acestor muncitoare din Franța**

**Starea de subdezvoltare apasă greu pe umerii multor popoare.** În imagine: **țărancă nepaleză**

de sine însăşi. În acest context — răspunsul meu la o anchetă internaţională a unui almanah feminin românesc —, voi reaminti sumar virtuţile familiei, atestate plenar de toţi, atît de oameni de ştiinţă, cît şi de conducătoare ale unor mişcări de femei naţionale sau internaţionale. Astfel, familia este mediul în care copilul şi adolescenta îşi consumă cel mai mare timp al vieţii, iar cunoaşterea este înrîurită de sentimentele umane care-i cimentează pe membrii familiei între ei, şi de aici solidaritatea umană. Aici sînt sesizate primele nepotriviri, neînţelegeri dintre oameni, precum şi modalităţile în care acestea pot fi rezolvate. În acest micromediu, adolescenta învaţă să-şi iubească ţara, îşi însuşeşte ideile cele mai înaintate ale omenirii, deprinde stima pentru muncă şi împlinirea fiecărei personalităţi umane. Şi este în firea lucrurilor ca această înrîurire să se exercite global sau parţial, depinzînd de mediu, cultură, circumstanţe.

Mai cu seamă în ultimii ani au apărut multe diferenţe în evaluarea rolului familiei; evident, acestea sînt determinate de condiţiile de existenţă ale oamenilor secolului XX.

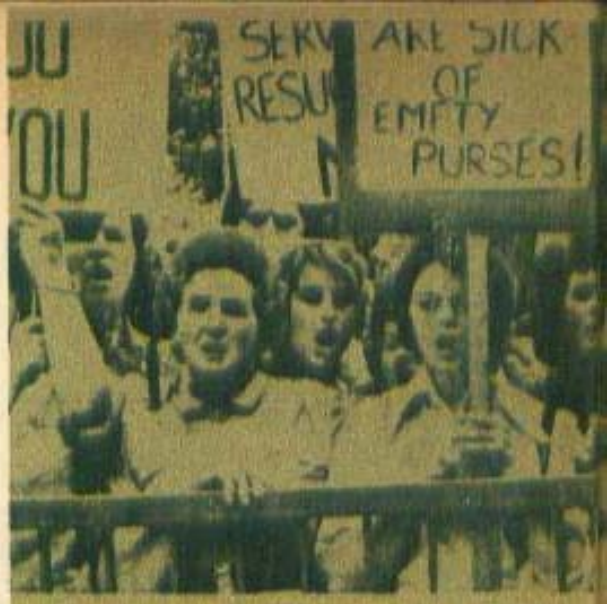
A apărut un transfer de sarcini dinspre familie înspre societate, fără ca rolul familiei să se diminueze în ceea ce priveşte sensul major al existenţei sale. De aici, caracterul relativ nou al străvechii instituţii sociale — familia —, acela de a folosi la maximum timpul în şlefuirea atitudinii celor tineri faţă de adulţi. Astăzi, mai mult ca odinioară, adulţii, şi mai cu seamă femeile dintr-o familie, trebuie să fie mai buni pedagogi decît oricînd. De aceea, mi se pare că o problemă fundamentală a familiei de astăzi o constituie aceea de a le învăţa pe «învăţătoarele» din familie cum să le înveţe pe urmaşe.

Iată de ce socotesc că tratarea problematicii familiei în cadrul Anului Internaţional al Femeii are o enormă însemnătate chiar asupra destinului femeii.

# FEMEILE ŞI EFORTURILE DE STABILIRE A UNEI NOI ORDINI ECONOMICE ŞI POLITICE INTERNAŢIONALE

**MARIA GROZA,**
**membră a Biroului Consiliului Naţional al Femeilor**

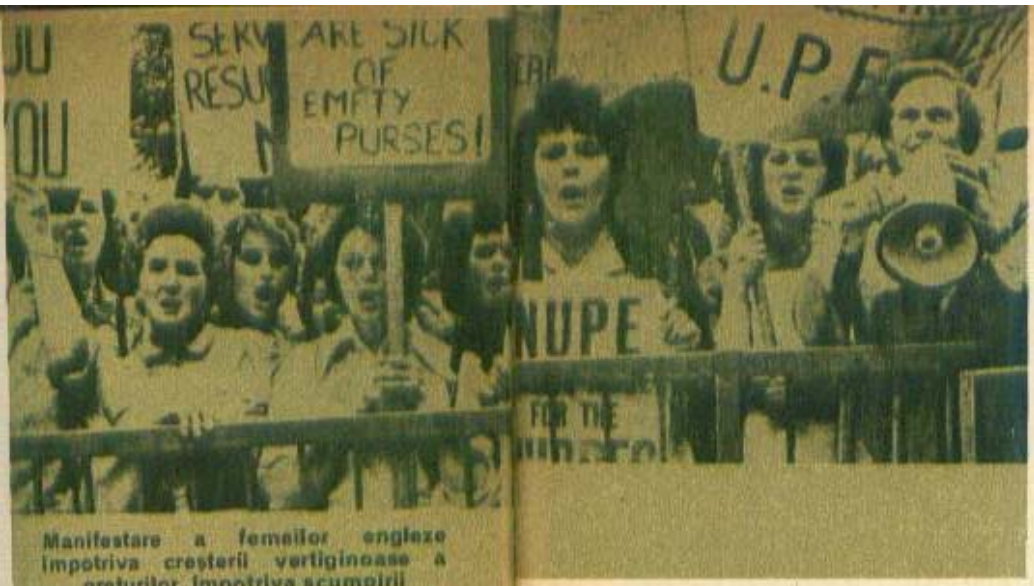
Un adevăr apare cu evidenţă: instaurarea pe plan mondial a unei noi ordini economice şi politice internaţionale, a unei lumi a dreptăţii naţionale şi sociale, a păcii şi colaborării între popoare constituie, în acelaşi timp, o




**Manifestare a femeilor engleze împotriva creşterii vertiginoase a preţurilor, împotriva scumpirii vieţii**

cerinţă primordială a afirmării pretutindeni în lume a puternicului potenţial al acelei jumătăţi a populaţiei pe care o constituie femeile. Iar un asemenea ţel nu poate fi realizat fără eforturi susţinute din partea fiecărui stat, a fiecărui popor, fără participarea tuturor forţelor înaintate ale contemporaneităţii, deci implicit a femeilor. În zilele noastre, pe toate continentele, forţe sociale din ce în ce mai puternice, în rîndul cărora se situează cu o poziţie tot mai fermă, mai responsabilă masele largi de femei, se pronunţă cu tot mai multă hotărîre şi acţionează cu tot mai multă vigoare pentru soluţionarea pe o cale nouă a problemelor complexe ale societăţii în interesul popoarelor, pentru o politică de pace şi progres social, pentru democratizarea vieţii internaţionale şi instaurarea unei noi ordini economice şi politice internaţionale.

O analiză a marilor procese şi transformări ce se petrec în lume, în dezvoltarea de ansamblu a societăţii omeneşti în epoca noastră ne face să constatăm o puternică trezire a conştiinţei femeilor, o creştere a participării lor la viaţa popoarelor, afirmarea lor ca un important factor de progres. Obiectivele pe care şi le-a propus Anul Internaţional al Femeii sintetizează în lozinca: **egalitate, dezvoltare, pace,** acţiunile organizate în acest scop pe plan naţional, regional sau internaţional, demonstrează, fără îndoială, această realitate şi necesitate şi prilejuiesc evaluarea de ansamblu a stadiului atins în domeniul condiţiei femeii. Dar ceea ce se aşteaptă mai cu seamă de la aceste acţiuni este ca ele să contribuie în mod eficient la rezolvarea problemelor actuale concrete de care depinde afirmarea pe trepte superioare a femeii în viaţa societăţii, la promovarea egalităţii reale în drepturi şi răspunderi a femeii cu bărbatul, la integrarea deplină a femeilor în efortul general de dezvoltare economică şi social-culturală a fiecărei naţiuni, a întregii omeniri. Aceasta cu atît mai mult cu cît o societate modernă, un progres corespunzător exigenţelor epocii contemporane nu pot să mai admită risipa de resurse umane, de forţă şi inteligenţă pe care o comportă discriminările faţă de femei, manifestate




**Manifestare a femeilor engleze împotriva creşterii vertiginoase a preţurilor, împotriva scumpirii vieţii**

cerinţă primordială a afirmării pretutindeni în lume a puternicului potenţial al acelei jumătăţi a populaţiei pe care o constituie femeile. Iar un asemenea ţel nu poate fi realizat fără eforturi susţinute din partea fiecărui stat, a fiecărui popor, fără participarea tuturor forţelor înaintate ale contemporaneităţii, deci implicit a femeilor. În zilele noastre, pe toate continentele, forţe sociale din ce în ce mai puternice, în rîndul cărora se situează cu o poziţie tot mai fermă, mai responsabilă masele largi de femei, se pronunţă cu tot mai multă hotărîre şi acţionează cu tot mai multă vigoare pentru soluţionarea pe o cale nouă a problemelor complexe ale societăţii în interesul popoarelor, pentru o politică de pace şi progres social, pentru democratizarea vieţii internaţionale şi instaurarea unei noi ordini economice şi politice internaţionale.

O analiză a marilor procese şi transformări ce se petrec în lume, în dezvoltarea de ansamblu a societăţii omeneşti în epoca noastră ne face să constatăm o puternică trezire a conştiinţei femeilor, o creştere a participării lor la viaţa popoarelor, afirmarea lor ca un important factor de progres. Obiectivele pe care şi le-a propus Anul Internaţional al Femeii sintetizează în lozinca: **egalitate, dezvoltare, pace,** acţiunile organizate în acest scop pe plan naţional, regional sau internaţional, demonstrează, fără îndoială, această realitate şi necesitate şi prilejuiesc evaluarea de ansamblu a stadiului atins în domeniul condiţiei femeii. Dar ceea ce se aşteaptă mai cu seamă de la aceste acţiuni este ca ele să contribuie în mod eficient la rezolvarea problemelor actuale concrete de care depinde afirmarea pe trepte superioare a femeii în viaţa societăţii, la promovarea egalităţii reale în drepturi şi răspunderi a femeii cu bărbatul, la integrarea deplină a femeilor în efortul general de dezvoltare economică şi social-culturală a fiecărei naţiuni, a întregii omeniri. Aceasta cu atît mai mult cu cît o societate modernă, un progres corespunzător exigenţelor epocii contemporane nu pot să mai admită risipa de resurse umane, de forţă şi inteligenţă pe care o comportă discriminările faţă de femei, manifestate încă în multe părţi ale lumii. Or, după cum o demonstrează istoria, prezenţa femeii ca element activ al societăţii, rolul şi locul ei în societate depind de ansamblul factorilor politici, economici, social-culturali, juridici proprii fiecărei epoci şi ţări, de orînduirea socială existentă. Evident, deci, că transformările pe care le impune mersul înainte al omenirii sînt singurele de natură să asigure în continuare progresul condiţiei umane.

*«Experienţa dezvoltării istorice a României* — arată preşedintele Republicii Socialiste România, tovarăşul Nicolae Ceauşescu, în mesajul adresat Conferinţei mondiale a Anului Internaţional al Femeii — *demonstrează că premisa fundamentală a libertăţii şi egalităţii depline a femeii, a afirmării ei neîngrădite în toate compartimentele vieţii sociale, a participării ei conştiente la făurirea noului destin al poporului o constituie lichidarea relaţiilor bazate pe exploatare şi asuprire socială şi naţională, a inegalităţilor şi discriminărilor economice şi politice, instaurarea unor raporturi echitabile între toţi membrii societăţii, dezvoltarea unei largi democraţii, care să permită antrenarea întregului popor la conducerea societăţii».*

Dinamismul procesului complex de dezvoltare economică şi socială, pe baza unei intense industrializări, accesul tinerelor fete, al femeilor la toate formele şi gradele de învăţămînt, libertatea opţiunii profesionale, posibilitatea de pregătire şi perfecţionare profesională, de educare permanentă, măsurile cu caracter social în sprijinul femeii mame care munceşte în afara căminului sînt tot atîtia factori care au făcut ca integrarea femeilor în viaţa societăţii să aibă un sens mereu ascendent.

Programul făuririi societăţii socialiste multilateral dezvoltate şi înaintării României spre comunism, adoptat la cel de-al XI-lea Congres al P.C.R., care prefigurează evoluţia României în următorii 20—25 de ani, prevede obiective importante, a căror realizare va duce la egalizarea nivelului de dezvoltare al ţării cu cel al ţărilor socialiste avansate din punct de vedere economic, la apropierea de nivelul ţărilor industriale dezvoltate ale lumii, la depăşirea stadiului de ţară în curs de dezvoltare. Programul deschide noi perspective afirmării femeilor, punerii în valoare a capacităţii de muncă şi a spiritului gospodăresc al maselor de femei, promovării lor în funcţii de răspundere potrivit aptitudinilor, posibilităţilor şi calităţilor lor umane şi profesionale. De aci şi obligaţia fiecăreia de a-şi pune întreaga pricepere în slujba realizării obiectivelor înscrise în acest program.

Poziţia activă a femeilor române faţă de viaţa societăţii contemporane îşi găseşte expresia şi în atitudinea lor militantă pentru înfăptuirea politicii externe a României, politică de pace şi colaborare internaţională, bazată pe principiile respectării independenţei şi suveranităţii naţionale, egalităţii în drepturi, neamestecului în treburile interne şi avantajului reciproc, nerecurgerii la forţă şi la ameninţarea cu forţa în relaţiile internaţionale — politică îndreptată spre întărirea în lume a forţelor socialismului, democraţiei, progresului şi păcii.

**Dezbatere internaţională realizată de CAROL ROMAN**

**Analfabetismul constituie un serios obstacol în calea dezvoltării economice şi sociale a popoarelor. În imagine: femei învăţînd la Centrul UNESCO din Isfahan (Iran)**

# MODELUL FEMININ SPRE CARE TINDEM

**■ De ce un om nou? ■ Care sînt dimensiunile acestuia? ■ Ce este general și ce este specific femeii? ■ Cum concepem educația ei și ce țeluri urmărim în perspectiva dezvoltării sociale?**

*Trasînd coordonatele societății de mîine, Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism a înscris necesitatea formării unui om nou, multilateral dezvoltat, capabil să înțeleagă mersul istoriei și să-i influențeze cursul, să modifice condițiile sale de viață și să se transforme pe el însuși. Afirmarea finalității umaniste a societății viitoare, care străbate de la un capăt la altul Programul partidului, dă sens tuturor acțiunilor noastre.*

*Modelarea omului nou este un proces conștient, la care sîntem chemați să participăm cu toții. Este vorba de a învăța să trăim după principiile și normele eticii și echității socialiste, de a ne însuși tot ce este nou în cultură, știință și tehnica contemporană, de a învăța să ne împlinim în și prin muncă creatoare.*

*Se știe că în cei peste 30 de ani de la eliberarea patriei de sub dictatura fascistă, femeilor din România li s-au creat largi posibilități de instruire și culturalizare. Femeia cunoaște și înțelege astăzi mai bine lumea — adică natura, societatea, semenii și chiar pe sine însăși —, devine tot mai conștientă că poate contribui cu munca și inteligența ei la schimbarea revoluționară a societății.*

*Acționînd asupra conștiinței, educația socialistă are menirea să transforme energia potențială a maselor de femei, puterea lor de creație în energie reală, să asigure participarea lor în număr maxim posibil la conducerea societății, aceasta fiind nu numai o condiție a dezvoltării democrației, ci și un motiv de împlinire individuală, un mod cotidian de a fi stăpîne pe destinele lor.*

*Pe această temă, Almanahul «Femeia» a solicitat unele opinii:*

# SĂ FORMĂM CONVINGERI CARE SĂ SE TRANSFORME ÎN FAPTE

**MARIA BOBU,**
**membră a Biroului Consiliului Național al Femeilor**

Incontestabil, în conștiința socială a maselor de femei din țara noastră s-au produs însemnate mutații, ca rezultat al condițiilor noi de viață, al drepturilor conferite la învățătură, la muncă, al influenței ideilor marxist-leniniste promovate de partid în întreaga viață a societății. A apărut, desigur, un model nou al femeii — om al muncii, cetățean, mamă, educatoare. Putem însă afirma cu toată certitudinea că acest model s-a generalizat sau că el nu mai este perfectibil? Departe de noi o asemenea părere.

Programul ideologic al partidului subliniază că formarea unui om nou, cu o înaltă conștiință, cu o temeinică pregătire culturală și profesională, cu un profil moral-politic înaintat, la scara întregii populații, incluzînd deopotrivă bărbații și femeile, reprezintă o componentă esențială a făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate. Realizarea acestui nobil deziderat presupune o muncă educativă stăruitoare, continuă, plină de răbdare, adaptarea permanentă a formelor și mijloacelor de influențare a conștiinței, pe temeiul unei cunoașteri adînci a vieții. Apreciind evoluția pozitivă a femeilor în direcția afirmării lor pe planul muncii sociale, nu putem trece cu vederea și unele rămîneri în urmă. Mai există încă destule prejudecăți, chiar printre femei, despre menirea lor. Tocmai de aceea, obiectivele muncii politico-educative în rîndurile femeilor își propun implantarea în structura fiecăreia a atitudinii socialiste față de muncă și de calitatea ei, față de proprietatea socialistă, față de îndatoririle sociale, față de familie și raporturile interumane cotidiene, o justă înțelegere a relației dintre drepturi și obligații, combaterea risipei, indisciplinei, fenomenelor de parazitism, a tendințelor individualiste de chiverniseire pe seama colectivității. Ridicarea nivelului politic-ideologic al maselor de femei, cunoașterea de către ele a politicii interne și externe a partidului, a ideilor cuprinse în Program, a perspectivei istorice a patriei noastre sînt de natură să ducă la sporirea contribuției femeilor la făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate.

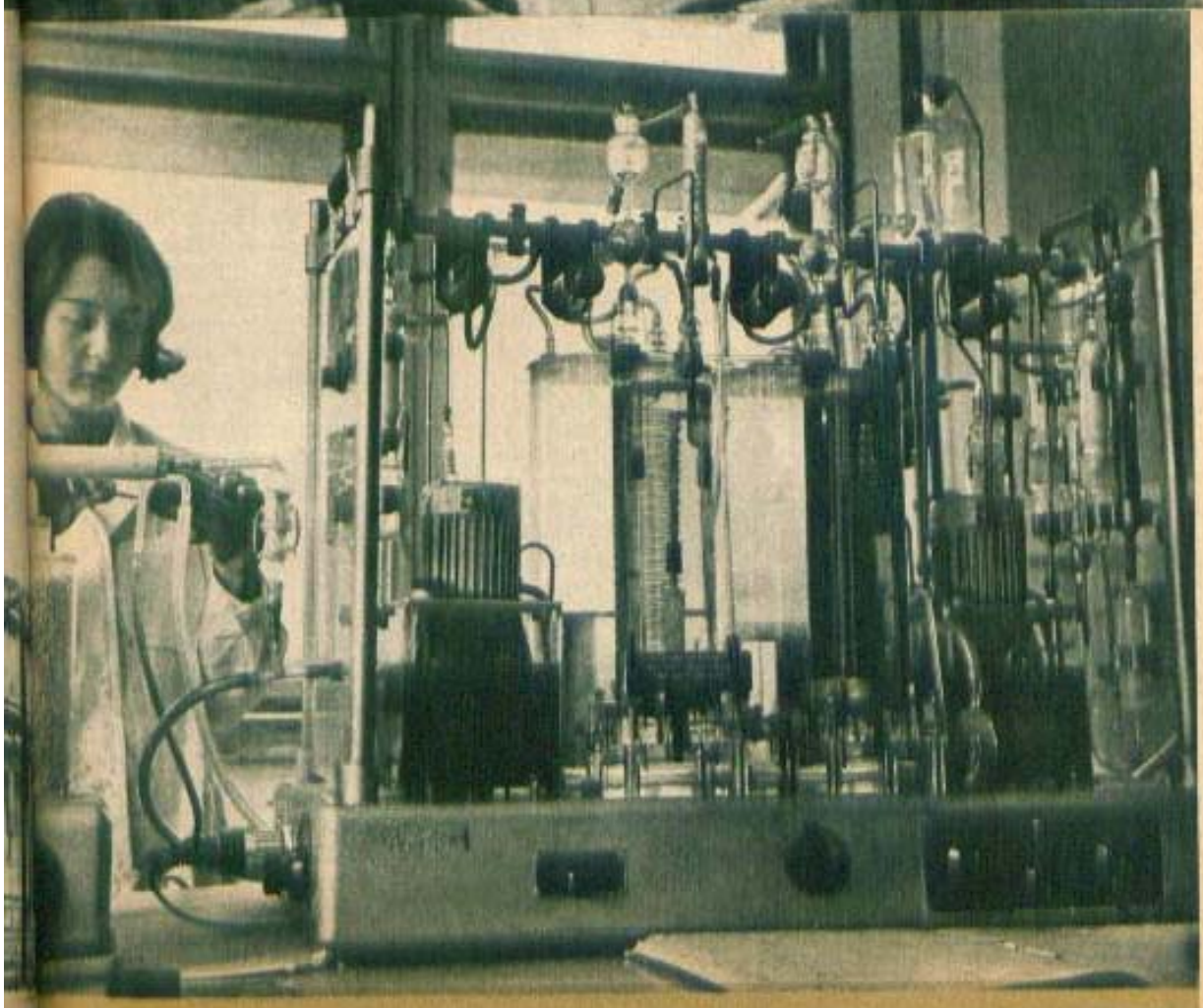
Formarea unei concepții materialist-dialectice despre lume, răspîndirea cunoștințelor științifice moderne în rîndurile maselor de femei reprezintă o sarcină de mare actualitate a comitetelor și comisiilor femeilor. Prejudecățile mistice, superstițiile, manifestările de obscurantism vin într-o flagrantă contradicție cu marile cuceriri ale rațiunii umane contemporane. Gradul de civilizație se măsoară azi și după nivelul cunoștințelor științifice ale maselor, după capacitatea lor de interpretare materialistă a fenomenelor naturale și sociale, și posibilitatea lor de a interveni pentru a-și modifica condițiile de viață. În modelarea trăsăturilor de caracter ale tinerei generații, un rol important are unitatea dintre cunoștințele primite în școală și concepțiile părinților, în special ale mamei, care are o influență deosebită asupra educației copiilor. Comitetele și comisiile femeilor sînt chemate să acorde un sprijin mai mare întăririi legăturii dintre școală și familie, pentru realizarea unei educații unitare a tinerei generații.

Idealul nostru este ca femeia să poată deveni un om înaintat, multilateral dezvoltat. Esențială mi se pare crearea obișnuințelor de autoeducare și autoperfecționare, fiindcă realizarea omului în socialism este nu numai o problemă colectivă, ci și una individuală.

Vorbind de formarea unui om nou trebuie să avem în vedere și permanențele umane. În categoria acestora aș include și simțul matern, care a înnobilat întotdeauna femeia, i-a atras respect și recunoștință, pentru că ea asigură continuitatea generațiilor, menținerea tinereții națiunii. Statul nostru se străduiește să creeze condiții din ce în ce mai bune pentru ca maternitatea să nu constituie un handicap în afirmarea personalității femeii. Relațiile de familie evoluează în direcția democratizării lor. Trebuie să încurajăm această evoluție și să-i imprimăm un ritm mai rapid. Arta noastră, a celor care activăm în comitetele și comisiile de femei, ar trebui să fie aceea de a selecta ce apare nou în gîndirea și comportamentul femeilor, al familiei și de a populariza modelele avansate. Cu alte cuvinte, oamenii să vadă că idealul nostru nu este abstract și foarte îndepărtat, că el are un corespondent real în viața de toate zilele, cu o identitate concretă, cu nume și prenume.

Munca politico-educativă în rîndurile maselor de femei o desfășurăm, desigur, în colaborare cu ceilalți factori educativi. Aceasta nu diminuează cu nimic răspunderea comitetelor și comisiilor femeilor pentru conținutul activității și pentru gradul de participare a femeilor. În decursul anilor au apărut numeroase forme specifice, ca lectorate, cercuri de educație socialistă, cluburi «Femina» sau «Familia»; se bucură, de asemenea, de aprecieri și simpozioanele, concursurile, convorbirile cu cadre de conducere și specialiști, excursiile pentru cunoașterea patriei etc. Principalul este ca încărcătura educativă, mesajul fiecărei manifestări să ajungă efectiv la un număr cît mai mare de femei, pe cît posibil majoritatea celor care ar

**În următorul cincinal, 60 la sută dintre noii angajați vor fi femei. Potrivit nomenclatorului, care prevede peste 700 de meserii, specialități și funcții ce pot fi ocupate cu prioritate de femei, ele sînt solicitate în ramuri de mare tehnicitate, cum sînt construcțiile de mașini, electronica și electrotehnica, optica și mecanica fină, chimia etc.**



putea fi interesate — prin specific și nivel de accesibilitate — de acțiunea întreprinsă. Putem considera că activitatea politico-educativă își atinge scopul numai atunci cînd ideile pe care le transmitem se transformă în convingeri, iar acestea în comportamente și acțiuni cotidiene. Conștiința socialistă autentică se probează prin acordul dintre vorbe și fapte!

# VERBUL „A MUNCI" CAPĂTĂ SENSURI NOI

**ANETA DIACONU,**
**Erou al Muncii Socialiste,**
**șefa atelierului de confecții**
**coton la «Tricodava»,**
**secretara comitetului de partid**
**al întreprinderii**

Pentru tinerele de azi a fi numai «casnică» sună demodat, pare ceva de pe vremea bunicii. Dorința de a avea o profesie, de a munci cred că este aproape unanimă. Dar cînd începem să întrebăm ce anume ar «vrea să facă», ne întîlnim cu tot soiul de concepții eronate despre muncă, în general, și despre cea din fabrică în special. Mai persistă mentalitatea că pentru a lucra într-o întreprindere «nu-i nevoie să te omori cu cartea», nu se cer cine știe ce calități, că «acolo se angajează oricine».

Efortul de adaptare al unor tinere la viața din fabrică este mai mare cînd lipsește aspirația de a se afirma printr-o muncă făcută cu pasiune, cu interes, care să implice în sine actul creației. Nici noi, cei mai vechi în întreprindere, conducătorii locurilor de muncă, nu știm întotdeauna cum să ne apropiem de sufletul oamenilor, cum să stimulăm aptitudinile lor, inițiativele lor, sentimentul de proprietari ai mijloacelor de producție, în așa fel încît munca să fie considerată nu numai un mijloc de asigurare a existenței, ci și principala sursă de bucurii, satisfacții și împliniri umane.

Deși vorbim despre plan toată ziua, sînt femei care nu știu exact ce este planul, care-i scopul lui, ce relații există între interesele lor și cele ale întreprinderii. «De ce să cunosc mai multe operații, au spus unele muncitoare, cînd s-a trecut la policalificare. Mie îmi ajunge cît știu! Ce, nu-mi fac planul?!» Cînd li s-a explicat că nu-i destul să facem planul, că trebuie să fim competitivi, să avem asigurată desfacerea, că aceasta presupune o mai mare mobilitate, femeile au înțeles și au dat importanța cuvenită policalificării. Din păcate, nu toți conducătorii locurilor de muncă au răbdarea și priceperea necesare să-și lămurească oamenii. Îmi amintesc de o fată de 18 ani, despre care se spunea că nu se mai poate face nimic cu ea, fiindcă pur și simplu este răutăcioasă. Hai să încerc și eu să vorbesc cu dînsa, am zis. Mie mi s-a părut foarte isteață, avea un spirit ascuțit de observație, ținea la demnitatea ei și o deranja tonul cu care i se adresau cei ce voiau s-o educe. De aici izvorau conflictele care îi influențau negativ munca.

Avem încă destul de făcut pentru perfecționarea relațiilor interumane, pentru ca munca să fie făcută cu plăcere și fără constrîngere absolut de către toți oamenii, să devină o nevoie vitală, de căpetenie. Acesta este unul din țelurile minunate înscrise de partid în programul său, la a cărui transpunere în viață vrem să contribuim.

Educație și autoeducație, în spiritul principiilor partidului nostru, cred că trebuie să facem cu toții, indiferent pe ce treaptă ne aflăm în ierarhia profesională sau politică. Desigur, pretențiile cresc cînd cineva ocupă un post de conducere. Cu tot regretul mărturisesc că în atitudinea față de muncă a unora dintre inginerele noastre se manifestă încă spirit funcționăresc, automulțumire, comoditate; ai impresia că ambițiile lor profesionale s-au încheiat odată cu obținerea diplomei. Prea puține sînt acelea care au manifestat niște dorințe de inovare, care au dovedit că au idei și o viziune de perspectivă. Programările le poate face și un cadru mediu; de la ingineri se așteaptă mai mult — introducerea de tehnologii moderne, perfecționarea utilajelor, creații noi. Autoritatea profesională n-o poate da titlul, ci numai calitatea muncii, rezultatele ei, creativitatea gîndirii. În discuțiile individuale pe care le-am avut cu activul de partid, unele cadre feminine au motivat interesul lor scăzut pentru studiu, pentru tehnică, pentru eficiența producției, prin lipsă de timp, din cauza obligațiilor familiale. Îmi este foarte greu să le înțeleg și să le dau întru totul dreptate. Știu din proprie experiență că dacă ai un scop găsești și mijloace, dacă te frămîntă o idee, te urmărește și în somn, dacă ai sentimentul responsabilității sociale, nu mai ții contabilitatea minutelor pe care le dăruiești în plus societății.

Activitatea politico-educativă pe care o desfășurăm în prezent are ca obiectiv lupta cu rutina, cu inerția, cu formalismul, cu concepțiile înguste, înapoiate, pentru formarea și dezvoltarea unei înalte conștiințe profesionale, care să se manifeste prin competență, spirit creator, dăruire și pasiune în muncă.

# A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI

**MARIA STĂNESCU,**
**adjunct al ministrului educației și învățământului, membră a Biroului Consiliului Național al Femeilor**

Educația și învățământul au devenit în lumea contemporană una dintre cele mai importante investiții, subordonată, fără nici-o excepție, tuturor domeniilor de activitate socială utilă, de la sectoarele de producție materială și pînă la cercetare, creație artistică și servicii social-culturale. În țara noastră — așa cum arată documentele Congresului al XI-lea al P.C.R. și cum, în repetate rînduri, a subliniat tovarășul Nicolae Ceaușescu —, educației și învățămîntului le revin toate sarcinile ce decurg din rolul lor în lumea zilelor noastre și, de asemenea, îndatorirea de a cuprinde atît întregul tineret, cît și, prin forme specifice, întreaga populație adultă activă.

Sistemul nostru de învățămînt este chemat să pregătească pentru fiecare nou an de dezvoltare economică și socială, cît și pentru satisfacerea cerințelor de progres continuu al României deceniilor viitoare, cadre capabile să rezolve problemele de muncă și de viață la nivelul revoluției tehnico-științifice și al umanismului socialist.

În prezent, dispunem, ca urmare a activității desfășurate de partidul nostru și a contribuției personale a tovarășului Nicolae Ceaușescu, de un sistem unitar de învățămînt, cu o școlarizare generală obligatorie de 10 ani, pentru întregul tineret al țării și cu un amplu program de perfecționare și de modernizare a învățămîntului, de legare strînsă a școlii de muncă, de producție și de viață, în lumina făuririi personalității comuniste, a omului nou, constructor al societății socialiste multilateral dezvoltate.

Prefacerile revoluționare din viața și din structura societății noastre, ritmul rapid și susținut de dezvoltare economico-socială a României au impus școlii, gîndirii pedagogice și organizatorilor învățămîntului să redefinească idealul educativ, conținutul educației, metodele, mijloacele și evaluarea acesteia.

Explozia informațiilor științifice și uzura rapidă a unui volum mare de cunoștințe determină școala să nu mai pună accent pe memorizare, pe stocul de date, noțiuni, cifre, ci pe formarea deprinderilor de a învăța permanent și de a valorifica creator informațiile dobîndite. Omul de azi, și cu atît mai mult cel de mîine, trebuie să aibă capacitatea de a observa și experimenta, de a se exprima și asculta, de a se întreba și a pune întrebări.

Scopul educației este de a-i da omului conștiința locului său în societate, de a-i stimula spiritul participativ, de a-i contura lumea în care e chemat să trăiască și să muncească. Educația nu se adresează exclusiv copilăriei și adolescenței, ea are rolul să îmbogățească experiența umană de-a lungul întregii vieți. Se înțelege că educatorii sînt primii care au obligația morală «să învețe a învăța», ca să poată regîndi și transforma conținutul și metodele învățămîntului. Misiunea școlii noastre este să formeze un tînăr înzestrat cu o concepție științifică despre lume, cu un ridicat nivel politic-ideologic, cu un comportament moral comunist, să-l pregătească prin muncă pentru muncă. Acțiunea de perfecționare a învățămîntului presupune prospectarea evoluției științei, tehnicii, artei, culturii în scopul descifrării caracteristicilor și tendințelor fundamentale ale dezvoltării lor.

Într-o asemenea viziune au fost elaborate noi programe pentru limba și literatura română, limbile moderne, fizică, chimie și biologie, au fost reconsiderate cele mai multe dintre celelalte programe școlare, astfel încît anul școlar 1975/1976 a început avînd toate programele editate și difuzate în școlile din întreaga țară.

Planurile de învățămînt au fost, într-o primă etapă, descongestionate, spre a evita supraîncărcarea elevilor, urmînd ca în continuare pentru perfecționarea lor să se ia în considerare unele noi aspecte, printre care: faptul că întreaga generație de copii va veni în ciclul primar cu o pregătire dobîndită în grădinițe, pe baza unei noi programe,care se aplică în prezent în întreaga țară; faptul că școala generală de 8 ani nu mai reprezintă o treaptă de învățămînt încheiat, dar trebuie să înfăptuiască orientarea școlară a elevilor în condiții optime; trecerea la învățămîntul obligatoriu de 10 ani, cu forma treptei întîi de liceu și perspectiva generalizării întregului liceu.

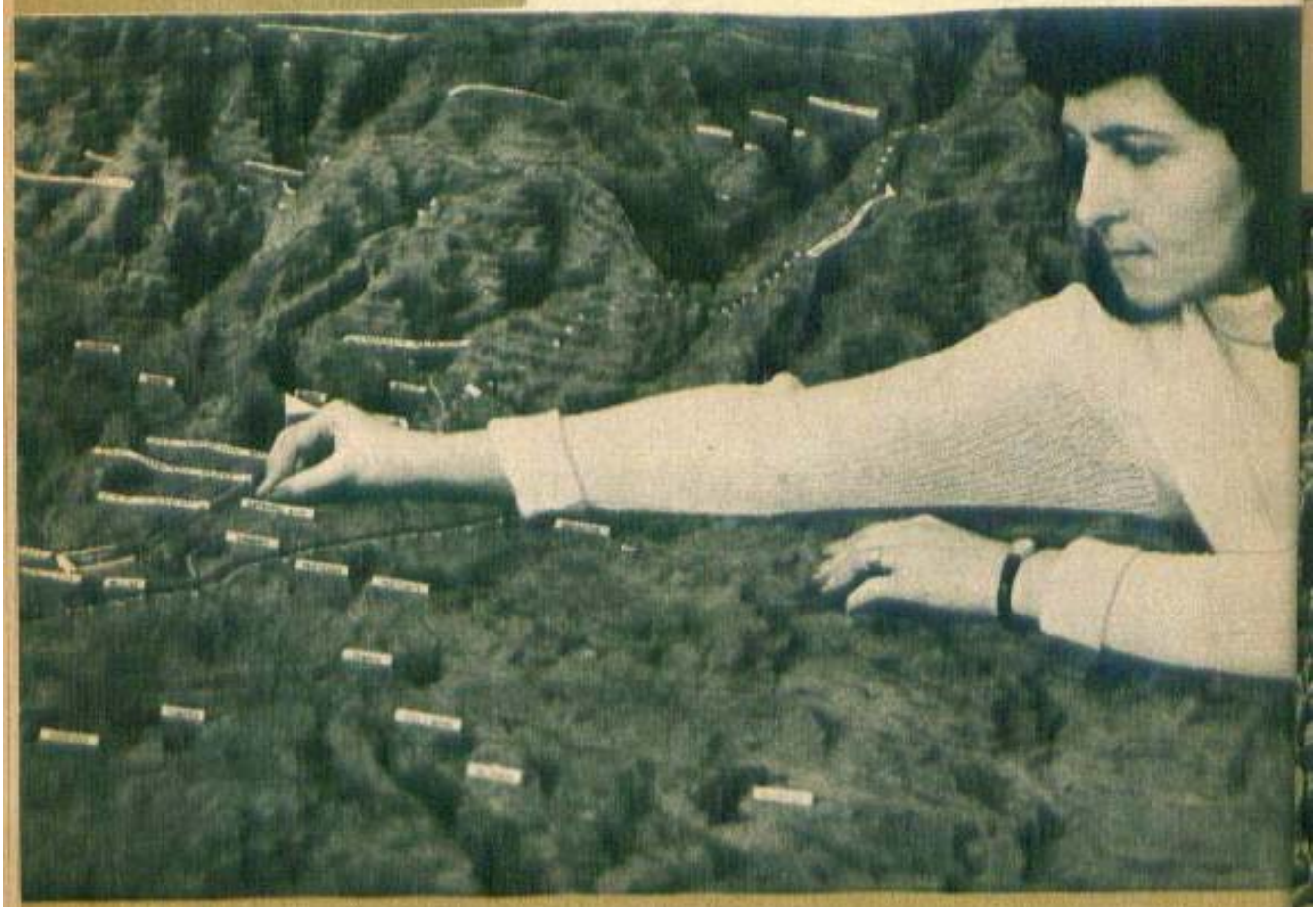
Corpul didactic, în rîndul căruia femeile reprezintă peste 60 la sută, are mari răspunderi în transformarea învățămîntului preșcolar, general și liceal într-o școală a vieții, a civismului, a cultivării, inventivității și aplicabilității. Educatorului i se cere să fie un pedagog multilateral pregătit, mai corect se poate vorbi de o echipă multilateral pregătită, acționînd unitar, capabilă să stăpînească un proces cu tehnici complexe, dar cu finalități social-umane. Se înțelege că angajarea perspectivei obligă educatorul să se ridice cu anticipație la nivelul cerut omului de mîine.

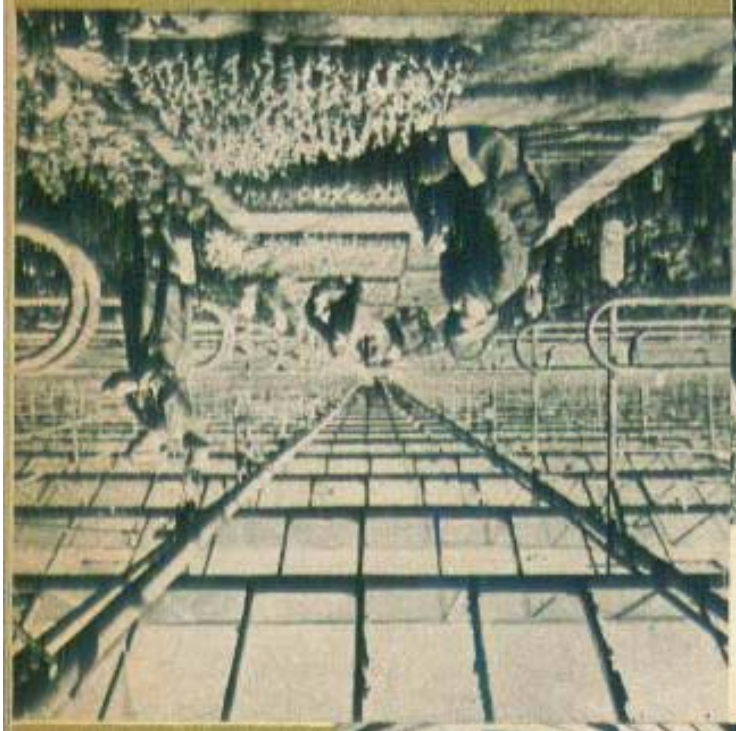
În fața școlii noastre, a educatorilor și a părinților stau sarcini de mare răspundere privind cuprinderea integrală a copiilor în învățămîntul general obligatoriu și integrarea în producție a tuturor absolvenților școlilor și cursurilor de pregătire profesională, sădirea unei motivații durabile față de învățătură și față de muncă și cultivarea la fiecare copil a dorinței de a munci pentru sine și pentru întreaga societate, cu conștiința că fericirea personală nu se poate realiza decît în contextul fericirii și bunăstării întregii noastre societăți.

● Ponderea femeilor în totalul angajaților în industrie se va ridica în 1980 la aproape 40 la sută față de 35,5 la sută în 1974.

● În domeniul ocrotirii sănătății și asistenței sociale, personalul feminin va reprezenta în anul 1980 77,5 la sută față de 72,1 la sută în 1974.

● 60 la sută dintre proiectanții marilor sisteme hidrotehnice sînt femei.





În lumina politicii partidului nostru în domeniul învățământului, școala a devenit un teren vast și creator de inițiative pentru a asigura accesul egal la învățătură al tuturor copiilor, indiferent de naționalitate, de mediul social sau de alte criterii care înainte de epoca construcției noastre socialiste erau discriminatorii. De asemenea, devine din ce în ce mai mult o realitate și o cerință a dezvoltării noastre sociale îndatorirea de a cultiva la fiecare copil conștiința responsabilității sociale a muncii sale de învățătură, de a-l forma astfel încît să se poată integra în viață ca un om util societății, precum și de a contribui la educarea tineretului în spiritul eticii și echității socialiste, al dragostei nețărmurite față de patrie și al devotamentului și aderiunii plenare față de politica partidului nostru comunist.

# DE LA „AL MEU" LA „AL NOSTRU"

**MARIA GORCEA,**
**președinta C.A.P. din comuna Ribița, județul Hunedoara**

Noi, oamenii mai în vîrstă, am fost crescuți în ideea că dacă ai avere ești cineva. Tata ne purta numai în opinci și ne hrănea cu mălai, ca să strîngă bani și să cumpere pămînt. Odată l-am întrebat — că eram ocoșă — «ce ne trebuie atîta, dacă tot trăim rău?» «Ehei, fetele se mărită cu pămînt», mi-a răspuns el. Așa era în vremea tinereții mele, că acum zestrea fetelor e munca lor.

Din 1959, de cînd ne-am înscris în C.A.P., am început să muncim, să trăim și să gîndim altfel. De la «al meu» la «al nostru» s-a petrecut o întreagă revoluție în conștiința țăranului. Mie, personal, munca în cooperativă mi-a lărgit zarea, m-a făcut să văd mai departe de ograda mea, de ulița mea și chiar de satul în care m-am născut. Am învățat multe cît am fost brigadieră și încă și mai multe de cînd sînt președintă și deputată de județ, că tot mergînd încolo și încoace, tot auzind și citind, te luminezi la minte. La noi, în Hunedoara, sîntem 24 de președinte femei, dar eu is cea mai veche, de zece ani în funcția asta. Nu-i ușoară, zău, că toți se uită la tine și te judecă cum munceșți, cum gospodărești, că-i averea tuturor, tu ești pus numai s-o administrezi. Era o președintă din altă comună, de la Cărăstău (acum n-au mai ales-o!), care tot zicea pe la ședințe: «C.A.P.-ul meu». I-am spus să nu mai vorbească așa, că nu-i al ei, ci al cooperatorilor... Nu toată lumea înțelege că președintele e pus să respecte legea și că n-are dreptul să facă favoruri. Uneori s-au supărat pe mine neamurile, dar le-a trecut pînă la urmă. Eu trebuie să mă port cu toată lumea la fel, că-i de ajuns să greșesc o dată, și vuiește tot satul. De ce să dau prilejul să mă critice oamenii în adunarea generală? Nu-i mai bine să mă laude? Nu-i mai bine să fiu exemplu de cinste și corectitudine? La noi, comisia de judecată n-are ce judeca, că nimeni nu se atinge de averea obștească.

Îmi spunea odată o femeie, o prietenă, cum de-am avut curajul să primesc o răspundere așa de mare ca aceea de președintă, eu care nu-s decît o țărancă. În primul rînd, că nu sînt singură — avem un consiliu, avem specialiști, avem adunarea generală a cooperatorilor — și nici eu nu mă las pe tînjală cu cartea, că mă interesează cum se face agricultură modernă, ce noutăți apar. De fapt, conducerea e formată aproape numai din femei, că noi facem aici în principal agricultură. Bărbații lucrează la mina de aur de la Gura-Barza și la cea de cărbuni de la Țebea, că trăim în Țara Zarandului, la numai 18 km de Muntele Găina, cel cu tîrgul de fete.

Cooperativa e mică, avem 700 de hectare, dar numai 200 arabile, și un sector zootehnic cu 320 de bovine și 900 de oi. Necazul cel mare e că pămîntul cel bun, lunca, se află la confluența Crișului Alb cu cele două piraie, Valea Crișanului și Valea Ribicioarei. De cîțiva ani ne luptăm cu apele astea, care se umflă și se varsă mereu peste ogoarele muncite de noi. Văile le putem stăpîni singuri, dar Crișul mai greu. Este pus în plan, pentru '76, să înceapă lucrări de îndiguire. Anul acesta inundația a făcut prăpăd, cînd au fost ploile acelea torențiale. Abia răsărise sfecla și a trebuit să arăm din nou și iar să însămînțăm. Nu ne-am lăsat însă cuprinse de descurajare, am răspuns la chemarea partidului și am făcut tot ce a fost posibil — și chiar ce se credea imposibil — ca să avem recoltă, s-o strîngem, s-o depozităm în hambare, să pregătim furajele pentru iarnă. Oamenii, în frunte cu comuniștii — la noi sînt mulți și multe membre de partid —, au înțeles că trebuie să acționăm mai uniți ca întotdeauna. Ne-am organizat mai bine munca, cu orare de lucru și programe ca în industrie, cu sarcini precise pe echipe și brigăzi. Comandamentul comunal, din care fac parte toți factorii de răspundere, de la primar pînă la directorul școlii, a reușit, printr-o muncă politică convingătoare, să atragă pe toți cetățenii Ribiței, cu mic cu mare, în campania agricolă de toamnă. Dealtfel, la noi există tradiție în această privință. Cu toate că minerii cîștigă bani frumoși — asta se poate vedea și după casele noi, care zici că-s vile —, nevestele nici nu se gîndesc să nu lucreze în cooperativă, iar în sezoanele de vîrf, bărbații le ajută în timpul lor liber. Oamenii sînt harnici, gospodari, nu le place să amîne treaba de azi pe mîine sau să facă lucru de mîntuială. Ei știu că nivelul de trai crește dacă muncim mai bine, dacă nu risipim, dacă avem grijă de pămîntul care ne hrănește pe toți.

**Dezbatere realizată de BETI MORARU**

# FAMILIA — ÎN PERSPECTIVA VIITORULUI

**Familia — în viitoarele decenii? De cînd am început să ne obișnuim cu gîndirea prospectivă pe termen lung — în școala planificării și prognozei socialiste —, întrebarea nu mai provoacă vreun «șoc». Dimpotrivă. Dacă stai și te gîndești bine, o căsătorie încheiată în 1975 va împlini 25 de ani în 2000. Căsnicia inaugurată în 2000 de către doi tineri născuți anul acesta sau în anii următori va dăinui, probabil, în tot decursul primelor decenii ale secolului viitor. Astfel încît întrebarea care va fi viitorul familiei în următorii cincizeci de ani privește nemijlocit și prezentul: pe cei căsătoriți, necăsătoriți sau cei născuți în acest an. Se află în atenția și în responsabilitatea întregii societăți.**

# educație pentru înnoirea structurilor familiale

Evoluția familiei se va desfășura, în deceniile viitoare, în două direcții complementare, dar contradictorii: pe de o parte, menținerea, conservarea, valorificarea unor caracteristici istoricește formate, pe de alta, înnoirea conținutului și a formelor sale.

Familia predominantă în societatea actuală este cea conjugală (sau «nucleară»), cuprinzînd perechea și copiii săi. La fel ca în trecut, ea reprezintă comunitatea umană elementară, constituită după criterii de asociere, înrudire deliberată, voită, precum și de consanguinitate.

În viitorul previzibil, familia va **continua** să rămînă «nucleul de bază al societății».

În istoria de pînă acum, familia a îndeplinit patru funcții: economică, reproductivă, sexuală, socializatoare. În fiecare orînduire socială și în fiecare tip de civilizație (preagrară, agrară, agrar-industrială, industrială, super-, hiper- sau post-industrială), modul de realizare a acestor funcții a suferit transformări esențiale. Astfel, funcția economică fusese realizată mai întîi sub forma familiei-unitate de producție, pentru ca în prezent conținutul acestei funcții să constea doar în gestiune și consum în comun. Constrîngerea economică a încetat să fie factorul determinant al întemeierii și menținerii familiei. Funcția socializatoare a familiei se manifestă și azi atît în creșterea și educarea copiilor, cît și în formarea și promovarea unui mod de viață, a unui stil de viață în care se exprimă concepția despre viață, conștiința morală a societății date.

Prevederile de prognoză a făuririi societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare spre comunism, cuprinse în Programul Partidului Comunist Român, menționează păstrarea funcțiilor familiei în întreaga perioadă avută în vedere, dar indică realizarea lor în așa fel încît să se manifeste cît mai deplin **conținutul socialist al vieții familiale**. Astfel, funcția reproductivă vizează «întărirea națiunii noastre socialiste», iar cea socializatoare urmărește, pe de o parte, «creșterea și educarea sănătoasă a copiilor», pe de alta, promovarea unui mod de conviețuire întemeiat «pe principiile mora-

lei socialiste, ale egalității, respectului și afecțiunii reciproce între soți».

## TRANSFORMĂRI

Revoluția și construcția socialistă creează cadrul instituțional (juridic) și climatul social-cultural pentru eliberarea familiei de elementele de constrîngere, inegalitate, dependență economică și socială unilaterală (a femeii de bărbat, a copiilor de părinți) cu care a împovărat-o o evoluție milenară în societăți bazate pe proprietate privată. Mentalitatea de proprietar privat a viciat chiar și funcția biologică a familiei, încetățenind, pe de o parte, ideea posesiunii exclusive, pe de alta, inegalitatea soților pe plan erotic, bărbatul avînd drepturi «nescrise», «cutumare» la schimbarea temporară a partenerei, în timp ce femeii i se cerea o «fidelitate», care era, de fapt, o privațiune de tip feudal.

Socialismul proclamă egalitatea în drepturi și îndatoriri a ambilor soți, dar această modalitate de instituționalizare se lovește în practică de persistența încăpățînată a unor mentalități individualiste, în esență antisocialiste, încercînd să permanentizeze dominația bărbatului, exploatarea ne-economică, însă socială-umană a femeii. Adeseori, egalitatea în drepturi a femeii —„emanciparea femeii"— se rezumă, în unele familii, la asigurarea dreptului femeii de a exercita o profesiune (deci de a deveni independentă sub raport economic), fără a o scuti de o parte din atribuțiile de gospodină și de educatoare a copiilor, bărbatul sustrăgîndu-se adeseori de la îndeletnicirile administrativ-gospodărești și de la cele legate de creșterea, respectiv educarea copiilor. Evident, această situație nu corespunde principiilor egalității și echității socialiste. Fără îndoială că înlăturarea acestei stări de lucruri constituie una din **problemele majore ale viitorului familiei în țara noastră: promovarea conținutului socialist al vieții familiale** în acord cu cadrul instituțional-juridic și cu normele eticii socialiste.

În această direcție acționează sistemul educației socialiste a oamenilor muncii, dar și o serie de factori ținînd de modernizarea rapidă a structurii economiei naționale, care impun creșterea accelerată a proporției populației active în raport cu populația totală. Or, mentalitățile și atitudinile învechite prin care bărbatul se sustrage, în detrimentul femeii, de la sarcinile gospodărești și educative devin anacronice într-o societate în care activitatea profesională a femeilor tinde să aibă aceeași pondere, în viața lor, ca aceea a bărbatului.

## PROBLEME

Desigur, eradicarea unor mentalități și atitudini asemănătoare nu se realizează de la sine și nici numai pe baza unei simple «lămuriri» sau «prelucrări». Este foarte probabil că, pe lîngă efortul educativ de a promova în relațiile familiale raporturi de întrajutorare, egalitate reală, respect și afecțiune reciprocă, integrarea masivă a femeii în activitatea productivă și de serviciu să impună numeroase măsuri economico-sociale (creșterea rețelei de servicii gospodărești: magazine de desfacere a semipreparatelor și a mîncărurilor gata pregătite, reorganizarea cooperativelor de deservire, sporirea numărului spălătoriilor etc.), precum și a modului de viață familială (reducerea ponderii muncilor gospodărești manuale, democratizarea activităților de servicii și educative — participarea egală a soților la ele, sporirea timpului liber petrecut împreună etc.).

Trebuie **să învețe** atît individul, cît și societatea **să dezvolte conținutul socialist al vieții familiale**, pornind de la îndeplinirea în colectiv și în condiții de echitate a funcției economice, de gestionare și consum în comun a familiei. Fără îndoială, legile nu pot oferi decît cadrul general reglementării vieții familiale, dar trebuie organizată, pe scară națională, o **educație socialistă pentru viața familială**, în școli, în sistemul învățămîntului pentru adulți, în organizații de masă și obștești. Nu mă gîndesc însă la tipul — ineficace — de prelegeri moralizatoare, retorice, ci la o educație **practică**, în care sînt demonstrate modele de organizare, de repartizare și îndeplinire a sarcinilor gospodărești de către **întreaga** comunitate familială...

Funcția biologică a familiei a fost și va fi cel mai mult influențată prin schimbările determinate de industrializarea socialistă (trecerea de la civilizația agrară la cea industrială) și de asimilarea revoluției științifice-tehnologice. Cincinalul revoluției științifice-tehnologice (1976—1980) va da o și mai mare intensitate acestor probleme. Este vorba de cîteva procese obiective, care impun o reflecție plină de spiritul responsabilității asupra necesității de **a moderniza structurile familiale**. Familia «nucleară» s-a constituit în condiții mult deosebite de cele actuale. Mai întîi, **prelungirea duratei medii a vieții** va trebui să ducă — dar nu în mod automat, de la sine, — la adaptarea concepției despre durata căsniciei la această realitate. În al doilea rînd, un sector nou îl constituie **prelungirea perioadei sexualității active** a membrilor familiei. Este știut că această perioadă a crescut în prima jumătate a secolului cu aproximativ 25 la sută față de situația din secolul trecut: maturizarea fiziologică intervine mai timpuriu (îndeosebi la fete), iar perioada de activitate sexuală pătrunde adînc în cea de «a patra vîrstă». Dacă primul fenomen s-ar părea că pledează pentru întemeierea timpurie a familiei, al doilea, în schimb, ar furniza argumente pentru o dată mai tîrzie. Ambele procese impun — în direcții diferite — preocupări educative, dar și cercetări științifice, mergînd pînă la studii experimentale explorative. De bună seamă, în raport cu aceste probleme, structurile familiale tradiționale nu oferă soluții gata făcute. Va fi nevoie, în deceniile viitoare, de o mare doză de inovare și perfecționare a vieții familiale. În al treilea rînd, **diversificarea și complexificarea vieții sociale** duc la mărirea posibilităților de di-

ferențiere a preocupărilor, ritmurilor de dezvoltare și a gusturilor celor doi soți, precum și între aceștia și copii. Fenomenul este real și ireversibil. Și acest factor va acționa în sensul înnoirii structurilor familiale, al flexibilizării acestora...

Funcția de socializare a familiei va dobîndi, în aceste condiții, o pondere din ce în ce mai mare. În trecut, familia s-a întemeiat sub imperiul unor constrîngeri economice și sociale. În prezent, **rolul decisiv îl dobîndesc factorii de socializare:** încrederea, respectul și afecțiunea reciprocă, comunitatea de aspirații, adică aspectele legate de universul moral al individului și al colectivității. Depășirea tensiunilor, contradicțiilor și rezolvarea problemelor apărute sau care vor apărea pe baza lor necesită din ce în ce mai mult **lămurirea și educarea prealabilă a partenerilor în vederea întemeierii familiei,** iar după aceasta **sprijinirea membrilor acesteia prin instituții specializate de consilierat familial.** Ambele aspecte necesită pregătirea, de pe acum, și perfecționarea unui corp competent de consilieri și asistenți sociali. Experiența arată că numeroase eșecuri sau crize familiale se datoresc necunoașterii de către soți a unor modele de conviețuire corespunzătoare profilului lor psiho-fiziologic sau nepriceperii de a soluționa anumite probleme concrete ale căsniciei lor.

Familia socialistă va trebui să acorde, în vederea cimentării sale, o mai mare atenție și funcției sale sexuale, pe care vechi prejudecăți — religioase la origine — și o falsă pudoare filistină obișnuiesc să le împingă în umbră. Desigur, iubirea dintre sexe nu se limitează la atracția erotică spontană, care, prin natura sa, este trecătoare, odată cu satisfacerea ei. Dar nu putem accepta nici concepția feudal-creștină sau mic-burgheză a iubirii desexuate, străină de senzualitatea naturală și esențială a omului. Engels, la vremea respectivă, a vorbit despre procesul de degenerare, de pervertire a iubirii în cadrul familiei burgheze.

Din acest punct de vedere, societatea socialistă trebuie să valorifice **virtuțile umanizatoare** ale iubirii dintre sexe. Se impune și în această privință o educare — atentă, plină de delicatețea cerută de natura lucrurilor — a partenerilor pentru o iubire capabilă să integreze dimensiunea senzuală, erotică, fără a rămîne limitate la nivelul pur instinctual, necontrolat de inteligență. Un biolog vorbea cîndva despre «înțelepciunea corpului». Există și o înțelepciune a vieții sexuale, de mare importanță pentru împlinirea acestei funcții a familiei. Ea poate fi dobîndită prin experiență, dar o educație în acest sens devine tot mai necesară, contribuind la depășirea multor dificultăți apărute în numeroase căsnicii.

Foarte probabil că deceniile viitoare vor cunoaște introducerea unor forme de pregătire și muncă educativă cu adulții, a unor cursuri și stagii de **educație familială.** La fel, schimbări profunde se pot aștepta în domeniul sarcinilor de creștere și educare a copiilor, aspect esențial al funcției de socializare a familiei. Ele nu mai pot fi îndeplinite în formele tradiționale, cînd copilul era considerat fie instrument subordonat părinților, fie persoană privilegiată. Relațiile dintre părinți și copii nu se pot sustrage procesului de democratizare propriu întregii societăți. În ceea ce privește creșterea și educarea copiilor, într-o societate în plină înnoire structurală, și acest rol al familiei cere din ce în ce mai mult o pregătire corespunzătoare.

Pe lîngă transformările amintite mai sus, se poate conta pe o creștere a laturii instituționale a educației familiale, care, treptat, va fi sprijinită tot mai mult prin sisteme naționale — dar și comunale sau de întreprindere.

## ÎN LOC DE CONCLUZII

Concluziile le vom elabora în comun, printr-un efort colectiv de sesizare, înțelegere și soluționare a problemelor dezvoltării familiei socialiste.

Acum o duzină de ani, Ferdinand Lundberg (**The Comming Wored Transformation,** 1963) anunța că familia «se află aproape de momentul dispariției totale». Nici chiar criza familiei burgheze nu a confirmat această sumbră profeție. Dimpotrivă, au apărut și se dezvoltă numeroase inițiative de modernizare a structurilor familiale, de înnoire a conținutului funcțiilor sale constante.

Societatea socialistă oferă un cadru propice și stimulente multiple pentru întărirea familiei prin înnoirea și perfecționarea structurilor sale în direcția manifestării conținutului său socialist. Pe această cale, familia își construiește, din substanța socialismului, un viitor de trainică existență novatoare și liberă.

**Prof. univ.**
**PAVEL APOSTOL**

# funcțiile psihosociale ale familiei

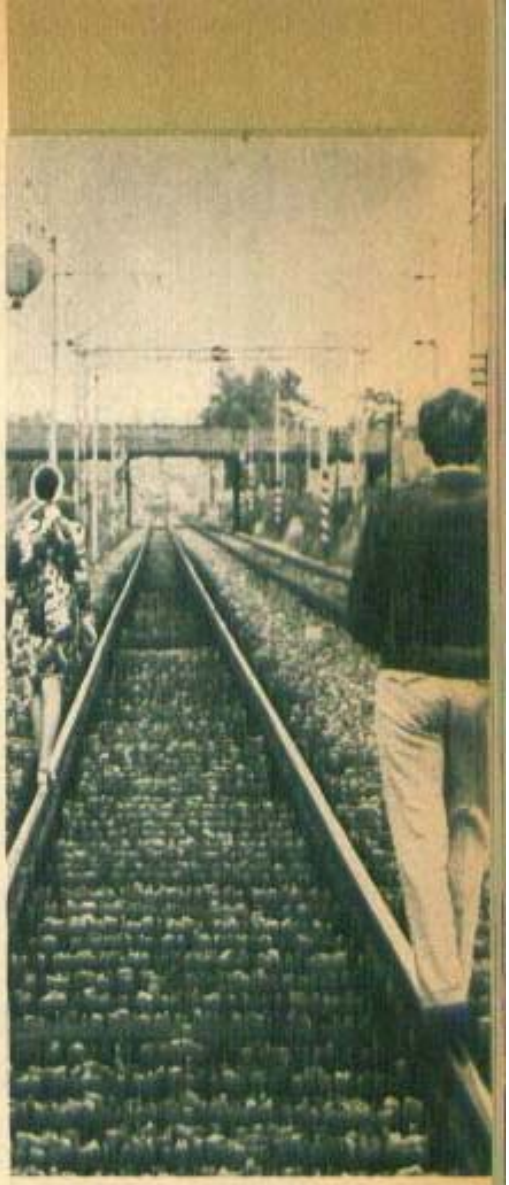
Familia este un grup social mic, un grup natural și **primar,** pentru că, înăuntrul ei, schimburile interpersonale se consumă actual și situațional, între partenerii care se percep și comunică direct. Spre deosebire însă de orice alt grup social, familia se prezintă ca o formație în care se îmbină într-un mod aparte aspectele de viață **socială** cu aspectele de viață **personală.** Cei doi parteneri — bărbatul și femeia —, din a căror întîlnire și alăturare va rezulta familia, vin unul spre altul ca entități motivate psihologic, ca «subiecți» sensibilizați de **complementaritatea** sau de **comunitatea** de preferințe, interese, convingeri, idealuri. Pășind pragul căsătoriei, cu tot cortegiul ei de componente formale, ei dobîndesc noi atribute, devin exponenți ai anumitor roluri

sociale — acelea de «soţ» şi de «soţie» —, acceptînd de bună voie să-şi subsumeze conduita lor vie unor modele şi norme de comportament **prescrise social.** Intră în funcţiune cadrele **oficiale, instituţionale** ale vieţii de familie, care exprimă, de fapt, interesul, grija şi sprijinul pe care societatea le acordă asociaţiei interpersonale dintre soţ şi soţie, în scopul încurajării şi întăririi ei.

Familia umană, pe lîngă funcţia de asigurare a continuităţii biologice dintre generaţii, îndeplineşte rolul — de fapt, cel mai important rol — de **educare** şi **socializare** a nou-născuţilor, asigurînd continuitatea **cultural-spirituală** a societăţii. Însăşi funcţia biologică cunoaşte restructurări profunde la nivelul familiei umane, graţie puternicei influenţe inverse pe care o exercită elementele de viaţă spirituală, care impregnează biologicul şi-l ridică pe o treaptă calitativ superioară. Expresia cea mai grăitoare a acestei influenţe rezidă în înconjurarea raporturilor sexuale de reţeaua fină a **dragostei** şi a **iubirii.** Astfel de factori emoţionali, de esenţă psihosocială, concură la sudura şi coeziunea internă a familiei, la crearea acelui climat de intimitate, încredere şi siguranţă care facilitează **interadaptarea** şi integrarea în viaţa de familie.

Funcţia **educaţională** şi **culturală** a familiei îmbracă diferite forme şi nuanţe. Astfel, sub acţiunea ei se produce preluarea şi interiorizarea de către copil a informaţiilor, normelor şi modelelor sociale fundamentale pregătirii lui pentru viaţă. Sub acţiunea ei se creează şi se menţine echilibrul psihic intern al personalităţii părinţilor şi copiilor, deoarece, prin intimitatea pe care o creează, familia devine principalul mediu unde se produc destăinuirile, relaxările, eliberarea de stările conflictuale şi recuperarea încrederii în sine. În sfîrşit, funcţia educaţională a familiei are semnificaţia exercitării unui control sistematic asupra calităţii comportamentului social al membrilor săi, prevenind devierile de la normal, conduitele antisociale.

Virtual, funcţiile de mai sus sînt comune tuturor grupurilor familiale. Asupra felului cum se exercită ele îşi pun însă amprenta tipurile de societăţi şi de culturi, particularităţile macrostructurii sociale, indicii de progres tehnic şi economic al societăţii şi, mai cu seamă, felul cum se raportează societatea la cea mai importantă valoare a ei — **esenţa umană.** Referindu-se la societatea capitalistă, caracterizată, cum se ştie, prin dezvoltarea la maximum a relaţiilor de inechitate, exploatare şi asuprire, **Marx** şi **Engels** subliniau că aceasta a smuls vălul **duios-sentimental** de pe relaţiile familiale şi le-a redus la o simplă relaţie bănească. Cu alte cuvinte, le-a transformat dintr-un fapt uman într-un fapt pur economic, într-un bun comercial, susceptibil să pătrundă în circuitul «vînzare-cumpărare».



În contextul macrostructurii socialiste, poziţia şi sensul grupului de familie se reprofilează radical. Se menţin funcţiile biologice şi economico-productive ale familiei,

dar în prim-planul vieții ei se situează valorile moral-spirituale și promovarea dezvoltării armonioase a personalităților aflate în interacțiune.

În genere, familia modernă tinde să se elibereze tot mai mult de unilateralitatea inerentă acelor forme de organizare înăuntrul cărora unul din factori — tatăl sau mama — deținea puterea exclusivă. Ea devine o formațiune dinamică, mobilă, una în care femeia, egală în drepturi cu bărbatul capătă acces la munca remunerată și la numeroase forme de activități extrafamiliale, cu caracter politic, social, cultural și obștesc. Exercitînd o meserie, o profesiune, femeia devine mai eficientă social, dar aceasta atrage, inevitabil, după sine diminuarea timpului rezervat ocupațiilor casnice, intrafamiliale. Revenită în familie după cele opt ore de lucru, femeia nu numai că dispune acum de mai puțin timp pentru a rezolva problemele de menaj și a se ocupa nemijlocit de îndrumarea copiilor, dar, obosită de solicitările zilei de muncă, este, psihologic vorbind, mai puțin dispusă de a face aceste lucruri la nivelul la care le efectua mai înainte.

Adesea, componenții cuplului conjugal modern sînt într-atîta de absorbiți de treburile lor extrafamiliale încît se despart dimineața pentru a se reîntîlni doar seara. Ei comunică mai puțin, se percep mai puțin. Dimensiunile cîmpului interacțional se restrîng nu numai la nivelul relațiilor dintre ei, dar și la nivelul relațiilor dintre ei și copii. Aceștia ies din ce în ce mai mult de sub incidența controlului familial, căutîndu-și singuri parteneri de joc, de învățătură și guvernîndu-și liber conduita. Pentru a contracara aceste tendințe, microgrupul familial trebuie să dea dovadă de suplețe și de flexibilitate, răspunzînd noilor condiții printr-o reevaluare a mecanismelor sale intime. Că tocmai aici trebuie căutate resursele reiese din faptul că, pe fondul unor solicitări externe similare, apar mari diferențe funcționale între familii. Acestea sînt generate, cu precădere, de particularitățile interacțiunii dinăuntrul cuplurilor conjugale. Avem în vedere variate aspecte ale vieții interconjugale, cum ar fi căutarea și alegerea viitorului soț, derularea raporturilor perceptive, comunicative și afective dintre parteneri, distribuția, asumarea și ierarhizarea rolurilor înăuntrul celulei conjugale, felul cum lucrează «mecanismele» de acomodare și asimilare interpersonală.

Materialul din care se plămădește familia rezidă, în primul rînd, în «zestrea» moral-spirituală a partenerilor. Datele personale nu se însumează pur și simplu, ci suportă adînci prefaceri și remodelări, fiecare dintre partenerii cuplului conjugal făcînd efortul de a-l cunoaște cît mai bine pe celălalt, de a se imagina și de a acționa efectiv în locul lui, de a se privi cu ochii lui și de a se lăsa privit cu ochii lui, împrumutați parcă celuilalt. Intră în joc un complicat sistem de imagini despre sine și despre celălalt, cu efecte de sensibilizare reciprocă, permițînd veritabile transferuri de conținut sufletesc de la un partener la celălalt. Se trece, treptat, de la simpla acomodare interpersonală la asimilare, cînd în locul lui «eu» și «tu» apare acel «noi», cu sensuri comunitare și profund intime, care face ca familia să capete personalitate, un contur care o face inconfundabilă cu alte grupuri din preajma ei. Este expresia maximei coeziuni a cuplului conjugal, coeziune care, orientată valoric pozitiv, devine sursă de potențare a productivității lui sociale. Dar lucrurile pot să evolueze și altfel. Partenerii interacționează, se dezvăluie, se cunosc, conviețuiesc chiar cîtva timp și, ca urmare a sesizării — reale sau eronate — a incompatibilității personalităților lor se înstrăinează reciproc și se separă. Divorțul este expresia tipică a acestei evoluții sau, mai bine-zis, involuții a cuplului familial. El poate să le apară partenerilor ca o soluție, dar, de foarte multe ori, el lasă în suspensie sau creează probleme foarte complicate, mai ales cînd familia e formată și din copii.

Ne întrebăm: ar putea fi evitate asemenea situații? Poate fi întreprins ceva pe linia ameliorării disfuncțiilor cuplului conjugal și a întăririi coeziunii lui? Pe plan mondial, ca și în țara noastră, se conturează tot mai mult ideea necesității unor operații de diagnoză, prognoză și profilaxie la nivelul cuplului conjugal. Acțiune la care sînt chemate să-și aducă contribuția nu numai și, poate, nu atît serviciile medicale, cît cele psihologice, sociologice și pedagogice.

**Conf. univ. dr.**
**PANTELIMON GOLU**

# formarea și consolidarea familiei tinere

**Familie tînără poate fi considerat** acel cuplu marital în care vîrsta fiecăruia dintre parteneri se încadrează între 15 și 28 ani împliniți*. În această epocă se situează perioada de intensitate maximă a nuptialității, cît și intervalul optim de timp pentru formarea descendenței și dimensiunii finale a familiei. Notele sale definitorii le constituie, după cum am menționat, atît vîrsta soților, cît și unele caracteristici sociale specifice fazei de integrare a cuplului. Adaptarea soților la condițiile modului de viață în comun, cît și integrarea lor în contextul

comandamentelor sociale sînt și rezultatul unei îndrumări prealabile și competente a tinerilor pentru încheierea și consolidarea familiei.

Importanța pe care o are în viața societății familia — și îndeosebi **familia tînără** — impune o atenție și grijă permanentă din partea tuturor factorilor educaționali pentru pregătirea tinerei generații în spiritul responsabilității față de familie și societate — acest proces începe în primul rînd în familia în care tînărul a apărut și s-a format, dar în societatea noastră depășește acest cadru, o preocupare de prim ordin revenind astăzi școlii, organizațiilor de tineret, mijloacelor de comunicare în masă etc., în ultimă instanță, societății în general.

Din cercetările întreprinse de diverse instituții, printre care se numără și Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, a rezultat însă că familia continuă să ocupe principalul loc în pregătirea tineretului pentru viața de familie. Acest fapt este fără îndoială pozitiv, dar nu poate fi întotdeauna și eficient. În actualul stadiu de dezvoltare a societății noastre sînt încă familii care au o seamă de prejudecăți, obiceiuri și moravuri retrograde, influențează negativ tinerii în alegerea partenerului de viață, în creșterea și educarea copiilor, în felul de a trăi al familiei tinere, al rolului celor doi parteneri în viața de familie. Tot mai mulți tineri însă reușesc, datorită educației pe care și-au format-o în societatea socialistă, să se desprindă de asemenea mentalități, să se angajeze cu toată răspunderea în realizarea unei familii trainice, bazată pe principiile de

viață comuniste. În zonele rurale, unde asemenea manifestări sînt mai frecvente, unde familia are o mai mare forță de influențare și receptivitatea tinerilor față de noile relații în familie este diminuată, intervenția celorlalți factori — școala, organizațiile de tineret, instituțiile de cultură, mijloacele de comunicare în masă etc. — este și mai necesară. Educarea tineretului pentru viața de familie privește în aceeași măsură atît tinerele fete, cît și băieții. Dacă avem în vedere depășirea unor concepții învechite despre rolul femeii în familie reiese cu atît mai pregnant adresabilitatea acestei educații către ambii parteneri. Noul tip de familie, reprezentat în mod efectiv de tinerele familii, întemeiat pe relații morale, afective și economice de deplină egalitate între femeie și bărbat, constituie cadrul unei afirmări și fructificări maxime a capacității celor doi parteneri ai cuplului. Fără îndoială că această viziune este însoțită de recunoașterea importanței covîrșitoare a rolului social al maternității și al sprijinirii ei.

Grija și atenția de care se bucură familia în țara noastră nu se reduc numai la activitatea de pregătire a tineretului pentru întemeierea unei familii, ci se materializează într-o seamă de măsuri cu caracter social, economic, legislativ, care permit acestei instituții să-și îndeplinească în tot mai bune condiții rolul său în noua noastră orînduire. Creșterea continuă a nivelului de trai, accesul la cultură, învățătură și pregătire profesională, loc de muncă asigurat, un sistem de alocații, indemnizații și ajutoare pentru familiile cu copii, concedii plătite pentru îngrijirea sănătății copiilor, programe speciale de muncă în scopul creșterii și educării copiilor, unele priorități pentru familiile cu copii sau pentru familiile tinere la acordarea de locuințe

*Conform dispozițiilor din Codul familiei, o femeie poate încheia o căsătorie de la 18 ani, iar în anumite condiții, și pe baza unei anumite încuviințări speciale, de la 15 ani. Legile nr. 4 și 5 din 1973 privitoare la dezvoltarea construcțiilor de locuințe, vînzarea de locuințe din fondul de stat către populație și construirea de case de odihnă proprietate personală; administrarea fondului locativ și reglementarea raporturilor dintre proprietar și chiriași includ printre categoriile prioritare și pe tinerii căsătoriți, pînă la 28 de ani împliniți.

din fondul de stat, la obținerea de credite pentru cumpărarea de locuințe, unele facilități pentru familia de studenți, studenta-mamă și altele au influențat pozitiv asupra consolidării familiei și a familiei tinere în special.

Transformările care au avut loc în țara noastră în anii socialismului au avut implicații și asupra familiei. S-au produs schimbări legate de vîrsta la care se încheie căsătoria, de mediu, au apărut modificări în funcțiile familiei, în ponderea acestora, în rolul membrilor ei, inclusiv în relațiile familiei cu celelalte structuri ale societății.

Cuplurile tinere se caracterizează printr-o mai mare răspundere față de încheierea căsătoriei, în cea mai mare parte acestea își formează gospodării separate de a părinților, are loc o împărțire mai echitabilă a sarcinilor în familie. Ambii soți participă în tot mai mare măsură la rezolvarea problemelor gospodărești, la îngrijirea și educarea copiilor. Pe fondul unui sentiment general de satisfacție apar totuși în relațiile interfamiliale anumite stări tensionale, care în unele cazuri pot duce la destrămarea familiei. Acestea pot fi determinate fie de lipsa de cunoaștere reciprocă, în capacitatea de înțelegere a răspunderii ce revine ambilor parteneri în viața de familie, la care se mai adaugă în multe cazuri insuficiența timpului liber și supraîncărcarea tinerilor soți cu activități gospodărești, mai ales în cazul familiei cu copii, în care adesea funcția educativă a părinților nu poate fi îndeplinită în cele mai bune condiții. Aceste dificultăți pun probleme atît asupra modului cum sînt asigurate prestările de servicii, a sprijinului care se acordă tinerilor căsătoriți la întemeierea familiei, cît și asupra lipsei unei îndrumări prealabile și competente a tinerilor pentru încheierea acestui act din partea familiei în care au crescut și a celorlalți factori educaționali.

Iată de ce, sub acest aspect, se simte nevoia îmbunătățirii activității în rîndurile tineretului din partea organizațiilor U.T.C., U.A.S.C.R., comisiilor de femei, sindicatelor, colectivelor de muncă și mai ales a familiilor unde au apărut și s-au format tinerii, în scopul pregătirii lor pentru întemeierea căsătoriei și consolidarea ei. Poate fi extinsă inițiativa celebrării căsătoriilor într-un cadru festiv (cluburi de tineret, cămine culturale, cămine studențești). De asemenea, ținînd seama de specificul tradițional al diverselor zone ale țării, organele locale să acorde o atenție mai mare momentului și cadrului în care se celebrează căsătoria, expunerea ofițerului de stare civilă să depășească strictul expozeu al unor principii de drept care reglementează căsătoria și să sublinieze rolul familiei cu copii în societate. Un alt aspect privește intervenția socială generală pentru stimularea încheierii familiei, sprijinirea și consolidarea ei. În acest sens ar fi utilă cuprinderea în viitorul cod al familiei a unor dispoziții care să reglementeze statutul juridic al familiei tinere prin enunțarea drepturilor și obligațiilor sale, concepute ca un regim derivat din drepturile și obligațiile familiei în general. Pe de altă parte, reglementările actuale ale unor priorități, cum sînt de pildă cele privitoare la acordarea de locuințe sau credite pentru construcția de locuințe proprietate personală, extinderea rețelei de creșe și cămine, care vizează îndeosebi familia tînără, să fie completate și cu alte măsuri care să vină în sprijinul familiei tinere.

În vastul program de dezvoltare a țării noastre în anii care urmează, printre obiectivele prioritare se înscrie și întărirea familiei. Ca urmare a creșterii nivelului general material și cultural, a perfecționării continue a sistemului educațional, în comportamentul familiei tinere se vor produce noi modificări, care vor conduce la creșterea rolului ei în viața socială.

În cadrul familiei tinere vor avea loc o distribuție mai echitabilă a sarcinilor între membrii cuplului, o democratizare mai reală a relațiilor între ei. Prin dezvoltarea sectorului terțiar, tînăra soție va fi degajată de o serie de treburi gospodărești, ceea ce îi va permite să fie mai prezentă în viața de familie, să acorde mai mare atenție pregătirii ei generale, participării ei la viața social-politică. Totodată, noile condiții vor permite membrilor cuplului să-și organizeze mai bine timpul liber, să-și îndeplinească mai bine funcția educativă, care se va înscrie în cu totul alte coordonate, să-și desfășoare întreaga viață de familie în relații de egalitate pe toate planurile.

**ELVIRA CINCĂ,**
**director adjunct**
**al Centrului**
**de cercetări pentru**
**problemele tineretului**

●

**Dezbatere realizată de VASILE TINCU**

# „ȘTIM SĂ NE EDUCĂM COPIII?“

● UN concurs de mare succes al revistei «Femeia»: 16 000 de participanți.

● UN concurs care a pus familia față în față cu marile sale răspunderi.

● UN concurs ai cărui mari cîștigători îi stabilește viața.

● UN concurs în care am văzut ce știm și care ne-a arătat o parte din ce nu știm.

● UN concurs care continuă, pentru că și munca de educație este continuă.

## oameni pentru mîine

Știți dumneavoastră ce sînt 16 000 de scrisori? Păi să vă spun eu, care le am ca pe niște cohorte în jur — sînt, tovarăși, o foarte nedisciplinată armată. Fiecare «combatant» și-a ascuțit, cît l-au servit puterile, armele-idei și, fără să prea țină cont de tactică, uneori și de reguli, a pornit la «război». Război cu cine? Combatanții se țintesc unii pe alții cam alandala și, uneori, pe alături, dar se țintesc. Iată, cohorte întregi de gînduri și de experiență, de căutări și opțiuni, de nemulțumiri și izbînzi — toate smulse din cărți și din viață, pornite în marș spre un singur ideal = să învățăm cum să ne educăm cît mai bine copiii. Așa cum spune profesoara **Voichița Borota,** din Oradea: «Mărturisesc că unele din întrebările puse de chestionar, în cadrul concursului, mi-au solicitat timp de gîndire peste limita celui solicitat de un examen — și am dat destule examene și am vechime atît ca profesoară cît și ca mămică —, fiind un adevărat prilej de meditație, de confruntare cu mine însămi. Principalul constă în aplicarea a ceea ce deprindem, în nevoia de a învăța să educăm, de a învăța neîncetat, pentru că nimic nu vine de la sine și nimeni nu se naște pedagog, iar produsul nostru sînt oamenii de mîine».

România urcă vertiginos pe treptele civilizației socialiste și comuniste, poporul nostru clădește cu eforturi și cu mari investiții de inteligență și visuri ziua mai bună de mîine. O zi pentru care «omul de mîine» trebuie să fie temeinic pregătit. Spre a fi capabil să ducă visul țării și al umanității înainte. Pregătirea i-o facem noi cei de azi, neîncetat, în iureșul acestei zidiri și deveniri. Nu e ușor, nu e simplu. Pentru că trebuie să ne eliberăm pe noi, mai întîi, de povara multor mentalități și tare morale, trebuie să învățăm să educăm. Educația este un proces viu, continuu și, repetăm, unic. Această unicitate este determinată de fiecare copil în parte, în ansamblu, educația se supune însă unor procedee și unui sistem aflat el însuși într-un neîncetat proces de definire, de modernizare și perfecționare.

## cine sînt eu, cel care fac educația, și în ce măsură mă pricep cu adevărat s-o fac?

Ne-a bucurat enorm faptul că fiecare participant la concurs a înțeles un lucru esențial: să răspundă la întrebări cu ochii și cu sufletul la copil. La cei pe care îi au sau la cei pe care ar dori să-i aibă. Punînd mîna pe condei, fiecare și-a regîndit și evaluat condiția de părinte-pedagog. Și a privit, din această perspectivă, mai întîi, desigur, spre sine. Și s-a întrebat: cine sînt eu, cel care fac educația și de fapt în ce măsură mă pricep cu adevărat s-o fac? Și ce este important de știut, mai întîi, în acest proces atît de responsabil? Și care este factorul de bază al educației? Unii și-au răspuns — și au pus și pe hîrtie răspunsul — în felul **Constanței Răveanu,** din Drobeta-Turnu Severin: «Cred că unul din factorii esențiali în dezvoltarea copilului îl constituie **climatul familiei.** Atmosfera pe care o întreținem cei mari și în care se clădesc, ca oameni, cei mici. În acest climat, hotărîtor rămîne exemplul personal». Argumentele punctează cînd o față, cînd alta a subiectului în discuție. «Oricît ne-am strădui noi, pedagogii, să sădim în copii înalte principii morale — este de părere prof. **Monica Nemțeanu,** din Zărnești, Brașov —, dacă mediul familial este dăunător, dacă părinții oferă un prost model de om și de viață, se ceartă între ei, își spun vorbe

urîte sau duc o existență separată, căutînd fiecare un aliat în copil, acesta va suferi acut șocurile «educației», destrămîndu-i pentru mult timp încrederea și afecțiunea pentru cei mari, admirația și mai ales dorința de a ajunge cîndva «ca tata sau ca mama». Și continuă cu aceste vorbe atît de adevărate: «Facem mult caz astăzi (și e bine așa) de educația tineretului, se cercetează mult, se recomandă idei și metode noi, dar... uităm de multe ori că întîi ar trebui să învățăm să fim părinți spre a ne putea mîndri mai tîrziu că am crescut pentru societate un om, nu o buruiană». Din exemplul părinților învață cel mic să iubească și să respecte munca, ordinea, natura, frumosul și tot ce a creat valoros omul. Bineînțeles, pentru a reuși asta trebuie să ne cunoaștem bine copiii, și în special să ne cunoaștem bine pe noi înșine, cu defectele și calitățile noastre de «oameni mari». Exemplul personal, bazat pe unitatea dintre vorbă și faptă, rămîne factorul educațional cel mai puternic în familie. Cel mai puternic, am zis. Dar nu singurul. De aici și vehemența cu care ni se demonstrează că îndemnurile competente date la vremea potrivită, cît și stimulentele morale și materiale sînt factori importanți ai educației. Așa este. Dar se cerea de precizat factorul educativ cel mai puternic. Și acesta este tot exemplul personal. Să nu credeți că toți au fost de acord cu acest răspuns! «Exemplul personal al părinților nu poate fi dat mai niciodată — zice **Cornelia Grigore**, din Brăila. Părinții provin din medii diferite, cîteodată exemplul lor ar putea dăuna foarte mult copilului». «Unii părinți dau exemple foarte urîte copiilor» — notează **Georgeta Andriescu**, elevă din București, iar **Rozalia Miriță**, din Cluj-Napoca, se supără și ia hotărîrea că «nu există o rețetă în a-ți educa copiii, ci fiecare procedează după cum crede». Mă rog, poate fi și așa, numai să... «creadă» bine. Este paradoxal, dar neînțelegerea multora vine dintr-o idee... nobilă. Adică fiecare are în vedere doar exemplul personal pozitiv, exemplul cel bun de urmat. Sigur, pentru acesta militărm noi. Dar există și exemplul prost, modelul care nu trebuie urmat, dar care exercită aceeași forță de înrîurire asupra copilului. Degeaba zice părintele: «nu fă, sau nu fii ca mine», pentru cel mic el constituie un model, o concepție de viață care se proiectează zilnic pe ecranul ființei sale.

Povățuitor nu este însă numai părintele. În condițiile iureșului vieții moderne, cînd construim nu numai cea mai avansată civilizație din istorie, ci și omul cel mai demn de acest cuvînt, întregul organism social se transformă în sistem educațional, ce se exprimă în toate structurile și pentru toate vîrstele, prefigurîndu-se imaginea socială a noului model uman. În acest ansamblu, identitatea reală dintre idealul modelului și cei care-l propagă devine definitorie. Codul nostru moral statuează ca una din principalele sale cerințe unitatea deplină dintre vorbele și faptele comuniștilor, ale fiecărui membru al societății. În acest context reținem și opinia **Elenei Berjban**, din Bacău, care reliefează importanța exemplului personal de viață al celui aflat în miezul procesului educativ-formativ: învățătorul și profesorul. Referindu-se la un caz concret, cînd între preceptele transmise de la catedră și imoralitatea faptelor din viața «particulară» a profesorului existau distanțe de netrecut, conchide: «Oare ce învață cu adevărat copiii de la acești profesori? Ceea ce li se spune lor să facă sau ceea ce văd că fac profesorii?» Răspunsul este evident.

Desigur, nu sîntem perfecți. Dar trebuie să înțelegem o lege a progresului, o lege a tumultuoaselor mutații moderne — sîntem, avem datoria să devenim perfectibili. Trebuie depășită mentalitatea după care instrucția și educația se fac pînă la anumite vîrste. Societatea, compartimentele sale au intrat, odată cu edificarea civilizației socialiste, într-o continuă devenire, în care nimic

nu mai stă pe loc, totul ridicîndu-se spre viziuni umane superioare.

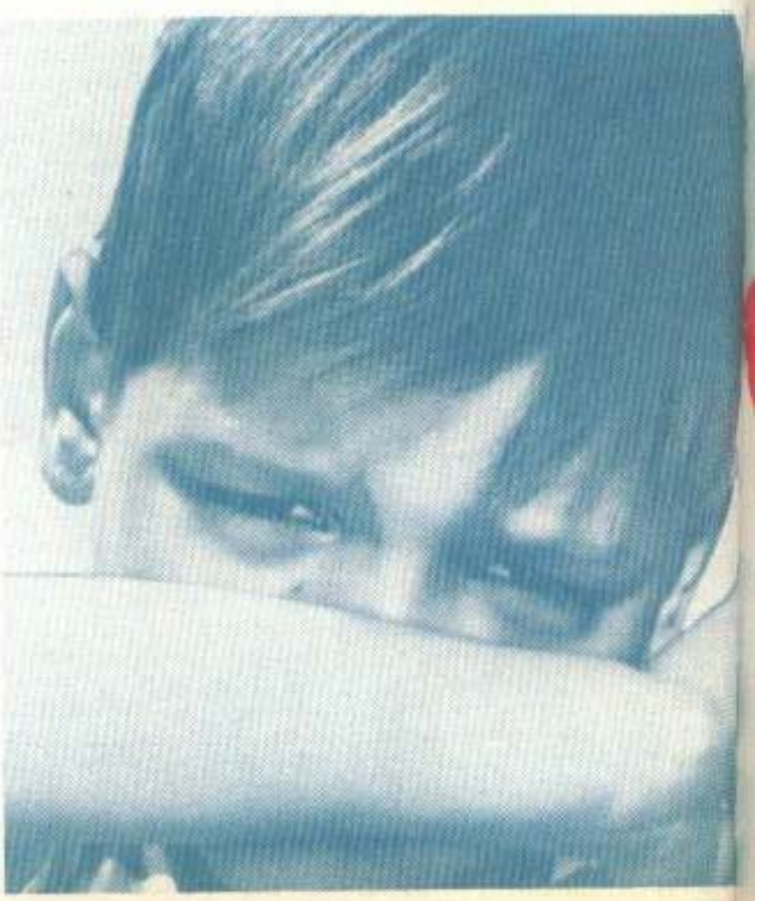
## dragostea... n-aduce numai fericire!

S-ar părea că iubirea este — cum să zic — una singură și indivizibilă. Și că o iubire nu poate aduce decît binele... Dar, știm cu toții, iubirea n-aduce numai binele. Și din ea nu se naște numai fericire.

Nu vrem să mai argumentăm ceea ce este elementar: sentimentul de dragoste, de dragoste reciprocă între părinți și copii, stă la temelia întregului proces educativ ce se desfășoară în familie. E vorba despre dragostea aceea statornică, din care nu lipsesc nici exigența, dar nici înțelegerea, dragostea în stare să creeze o comuniune afectivă, un climat familial ce respiră siguranță, forță, întrajutorare, în care copilul — urmînd pilda celui mare — vrea să facă ceva în viață și să devină folositor celor din jurul său. Familia este un tot unitar, în care membrii săi se sprijină și își vor neîncetat binele. Flacăra la care crește copilul trebuie să-l ajute să se ridice demn și frumos în viață; nu trebuie nici să-l orbească și nici să-l schingiuiască sufletește.

Se pare că pînă la un anumit punct toți părinții se pun de acord teoretic. Chestiunea se schimbă atunci cînd se iscă întrebarea cum ne manifestăm dragostea? «Copilul trebuie iubit tot timpul, este de părere **Mariana Angheloiu,** din București, dar iubit fără compromisuri, pentru a înțelege că și el are datoria să procedeze la fel cu oamenii din jur. Depărtîndu-l pe copil de sufletul nostru nu facem altceva decît să creștem un ins diform afectiv, deci și psihic». «Pe temeiul dragostei se clădesc toate — spune patetic **Nina Burcea,** din Brașov. Lumea are nevoie să se sprijine pe o mare iubire dintre oameni și dăruind copiilor toată dragostea și afecțiunea, la rîndul lor vor face la fel. Căci și dragostea se educă». Minunată și nu îndeajuns de folosită idee, care depășește cadrul strict al educației, este reluată și de **Alexa Paraschiva,** din Galați, mamă a 4 copii, care notează succint: «Părinții să dăruiască copiilor toată dragostea și căldura părintească, dar să fie și exigenți, oricît de bun ar fi copilul». Iată, prins din zbor, un prim și neliniștitor pericol. Este greu să stabilești limitele de manifestare a dragostei. Cu atît mai greu cînd copilul e bun. Exigența, adică fermitatea în ceea ce-i pretindem copilului, este, poate, singura cîrmă sigură pe apele atît de dulci ale iubirii. Legat de importanța exemplului personal al părintelui în educație se ridică aici și cîteva obiecții. Ce e mai important în educație — dragostea sau admirația pe care cel mic i-o poartă celui pe care și-l ia drept model de viață și chiar de profesie? **Ioana Vasilescu,** din Otopeni, optează pentru amîndouă — admirația și dragostea — deopotrivă, egale, deoarece «un copil crește bine dacă este mîndru de părinții săi». **Rodica Balabas-ciuc,** din Moldovița Sucevei, mamă a 3 băieți, este categorică pentru această ordine: «Relația părinte-copil se sprijină pe sentimentul de admirație și apoi pe cel de dragoste». Cele două simțăminte nu sînt identice, dar rareori — în ambianța unei familii — pot exista separat. Importantă nu mi se pare ordinea, ci existența lor.

Desigur, fiecare părinte susține că-și iubește copilul. Nu toți sînt însă de părere că dragostea trebuie să se manifeste, cu alte cuvinte «trebuie să-ți săruți copilul numai în somn». **Mihai Viziteiu** o spune mai învăluit, dar tot asta se înțelege: «Un părinte nu trebuie să fie rigid și să-și iubească copilul mai mult ca pe el însuși, fără însă a-și manifesta pe față dragostea copilului». Dacă nu și-o manifestă «pe față», atunci cum? Sîntem pentru exigență, dar și pentru acea minunată flacără a iubirii părintești, singura în lumina și căldura căreia copilul crește drept și frumos și bun, fără contorsiuni sufletești, fără complexe și neliniști. Sîntem pentru gestul care mîngîie,



pentru zîmbetul care încălzește, pentru amărăciunea care dojenește, sîntem pentru văpaia aceea care constituie leagănul a ceea ce numim fericirea copilăriei.

## aprindeți, oameni buni, focul!

În tot ce facem trebuie avut în vedere, cu toată seriozitatea și răspunderea, viitorul, fericirea copilului. Unora o să li se pară ciudat, poate că n-o să fie de acord cu opinia mea, dar îndrăznesc să afirm că toate manifestările ce depășesc echilibrul afectiv sau îl anulează izvorăsc — indiferent ce declară sau cred părinții — nu din dragoste, ci din simțăminte ori interese dintre cele mai meschine. De pildă, răsfățul — unul din relele cele mai mari care-i pot dăuna copilului — vine din egoism, din nevoia diformă de a subjuga, de a capta «numai pentru sine» dragostea celui mic, și poate din interesul de a-l face «recunoscător» pentru mai tîrziu. Sau mai poate veni dintr-o imensă și snoabă iresponsabilitate: copilul văzut ca o păpușă, apărută în viața noastră spre a ne distra — ca la circ sau, și mai rău, pentru a ne fandosi cu ea. Răsfățul anulează, sau inversează, toate preceptele educației, creînd un ins gol sufletește, fără consistență morală, un ins care rar și cu greutate găsește drumul unei existențe cinstite, demne și fericite.

Aici se ridică, desigur, și problema unității — mereu o să revină în discuție acest cuvînt — dintre părinți. Căci zice, așa de drept și de adevărat, **Maria Pisiaru,** din Voluntari, Ilfov: «Țin să amintesc că multe mame fac mereu greșeala de a-și răsfăța copiii. Ele trebuie să știe că încă din fașă copilul simte cînd este răsfățat. Apoi, pe măsură ce crește în răsfăț, devine capricios, neascultător, se obișnuiește să i se facă toate voile. Și cînd ajunge mare nu mai ascultă de părinți, nu mai ascultă de nimeni și nici nu poartă cuiva respect. Își face de cap, nu iubește munca, își caută anturaje rele, devine o buruiană nefolositoare, ce se aciuiește toată ziulica prin cîrciumi și prin baruri, sau face blestemății și mai mari. Ambii părinți, cît trăiesc, trebuie să-i ferească, deopotrivă, pe copii de răsfăț. În zadar se va strădui mama să-i dea copilului o educație bună dacă tata îl răsfață. Sau invers». Și propune: Atît femeile, cît și bărbații să urmeze obligatoriu cursurile «Școala mamei». Și poate n-ar strica și a taților. În multe țări există cursuri de puericultură pentru tați, și ele sînt frecventate cu cel mai mare interes, ca să nu mai vorbim de folos. **Maria Stoian,** din Șarul Dor-

nei, Suceava, vine cu experiența familiei proprii: „Ce să te faci cînd ai un soț căruia făcîndu-i un băiat, nu mai știe cum să-l cocolească, căci «băiatul este al lui tata», fiindcă tata «numai un băiat are»? Eu îi atrag mereu atenția soțului că, într-adevăr, doar un fiu avem, dar eu nu-l vreau răsfățat, îl vreau bun".

Reversul răsfățului este violența — indiferent cîte denumiri mai blînde îmbracă. De fapt, violența este expresia cea mai crudă a lipsei de autoritate reală. Părintele își astupă carențele de autoritate cu forța fizică. Rezultatul este la fel de dezastruos: mutilare sufletească și chiar fizică, îndărătnicie, caracter ascuns, rău, perfid. «Cum bine știm — opinează **Florica Nicolea**, din Oradea —, nu putem impune unui copil autoritatea noastră prin forță, apelînd la bătaie, pentru că se simte umilit, jignit, i se dărîmă tot postamentul viitoarei sale demnități ca om. De cele mai multe ori, copilul răspunde la fel, este și el violent sau devine prefăcut». **Anica Mihai**, din Letea Veche, Bacău, se frămîntă: „Cu băiatul sîntem mai exigenți, îl mai «criticăm» și de cîte o ureche — la el merge —, în schimb cu fetița nu putem ajunge la nici un rezultat cu urechiatul, căci are o fire îndărătnică. Cu vorba bună obținem orice rezultat" Noi credem că nici la băiat nu trebuie aplicată altă... vorbă, decît cea bună, deși pare el mai «moale».

Într-o scrisoare găsim un adevărat tratat al bătăii. Iată-l pe scurt în concepția **Elenei Anghel**, din Făget, Timiș: „Și, totodată, la orice fel de bătaie nu trebuie folosită palma sau pumnul, ci o jordiță care să-l usture, nu cumva în urma bătăii cu palma sau cu pumnul să rămînă copilul cu defect la cap; la spate sau fundulеț, bătut bine cu jordița sau cu nuiaua (care o fi diferența?!) și nu imediat apoi să-l iei cu «țucă-l mama», că degeaba l-ai bătut".

Mentalitatea aceasta a «durilor», după care educația se face doar cu bătaia, este falimentară și crudă. Nici de «jordiță», nici de «țucă-l mama» nu are nevoie copilul, ci de dragostea aceea exigentă, deplină, de care am mai vorbit.

Într-o povestire orientală se spune că un tînăr a rezistat o noapte întreagă pe un vîrf de munte — șuierat de vînturi aspre și înnebunit de frig — privind mereu spre un foc, ce ardea neîncetat pentru el, undeva, în beznă. A ieșit biruitor din lupta cu el însuși și cu vitregiile încălzindu-se la un foc ce era departe, dar era al lui.

Copiii noștri sînt aici, lîngă sufletul nostru. Aprindeți, oameni buni, focul!

## hai să fim prieteni...

Un mare număr de scrisori vorbesc despre frumoasele roade ale prieteniei statornicite, mai ales în perioadele preadolescenței și adolescenței, între copii și părinți de același sex, în special dintre mame și fete. Dar zice un tată: „Cum adică, să ne tragem de curea, numai fiindcă ne place să... discutăm ca «între bărbați?». Eu nu sînt pentru această prietenie, părintele este dator să păstreze distanța".

Dacă o păstrează — în sensul acesta rău al cuvîntului —, rămîne cu ea. În afară de dragoste, de înțelegere, copilul are nevoie de «cineva» căruia să i se destăinuie, care să-l sfătuiască, în fața căruia — cîteodată — să se grozăvească. De ce toate acestea? Pentru că cel mic, oricît de sigur pe picioare ar părea el, nu e deloc sigur pe ceea ce face, ar vrea să știe de greșește ori nu, vrea un prieten, un confident, care să-l călăuzească discret și cu tact. Adevărata prietenie se învață în familie, de mic. Redăm din notațiile tinerei profesoare **Elena Georgescu**, din Bacău: «Cînd aveam o bucurie sau un necaz, le trăiam singură și niciodată n-am știut cum este bine să procedez la o răscruce de drumuri. Asta s-a imprimat în mine, mi-a creat nesiguranță și neîncredere și nici azi uneori... În sfîrșit, tata prefera să ne dea cîteva palme decît povețe. Severitatea părinților ne-a ajutat să ne rostuim profesional, dar ne-a lăsat descoperiți în fața vieții. Nu prea știm să ne descurcăm în viața particulară. Și cît de mult au greșit, și cît de mult suferim noi pentru că n-au găsit drumul de a se apropia de sufletul nostru. Nici măcar mama...». O confesiune amară, dar revelatoare.

Electricianul **Florea Dumitrilă**, din Pitești, aduce în discuție și altă idee: «Da, prietenia este necesară, dar ea trebuie să-l ferească pe copil mai întîi de greșeli, nicidecum de asprimea realității. Să-l ajute să discearnă binele de rău, frumosul de urît în viață». **Mariana Cazacu**, din Vulcan, Hunedoara, subliniază și mai puternic: «Familia are datoria să-i crească pe copii în spiritul normelor de etică și echitate, să respecte munca și oamenii și să aibă un comportament civilizat în familie și în societate. Ce te faci însă cînd «prietenia» dintre tată și fiu se «cimentează» la cîrciumă, și li se pare, la amîndoi, că sînt viteji?"

Întregii societăți îi revine astăzi sarcina nobilă de a educa un tineret sănătos la minte și la trup; fiecare dintre noi avem datoria să asigurăm în familie acel climat de exigență, să oferim acel model de viață și de comportament din care copiii să învețe o conduită umană demnă, plină de frumusețe morală, folositoare societății. Să luptăm cu toată forța de care dispune familia împotriva fugii de muncă, a comportamentului huliganic, să nu permitem copiilor fumatul, consumul de alcool, să veghem ca anturajele în care se învîrt să nu aibă asupra lor influențe nefaste. Partidul și statul au luat în acest sens o serie de măsuri — amintim doar Decretul în care se interzice tinerilor sub 18 ani să intre în baruri de noapte. Este necesar să asigurăm o ambianță socială cît mai sănătoasă, în care tineretul să-și canalizeze preocupările spre activități utile și de înaltă ținută etică.

## pregătirea pentru muncă, pregătirea pentru viață

Subiectul poate fi tratat în fel și chip, dar noi o să urmărim firul concret, simplu, izbitor de personal, din scrisorile primite, deoarece corespondenții noștri își argumentează opiniile cu propriile zbateri, cu propriile izbînzi sau greșeli. Mai întîi punem în discuție unul din punctele deosebit de controversate: cît îi cerem să facă copilului? În răspunsul exact se opina pentru a se cere copilului de fiecare dată mai mult, spre a i se încerca depășirea puterilor. De ce? Fiindcă, așa cum zice **Radu Stoianov**, din Oltenița: «Orice copil are nebănuite forțe, iar procedeul acesta stimulează ambiția, spiritul creator, îndeamnă la muncă, la depășire și autodepășire». **Mariana Angelovici**, din București, adaugă, de asemenea: «Cerîndu-i copilului de fiecare dată puțin, copilul ar rămîne pe tiparele banalității; cerîndu-i de fiecare dată mai mult, îl învățăm să se autodepășească, lucru care, în lupta cu viața, îi va fi de un folos maxim. Și, în definitiv, știe cineva dintre noi exact care este «limita forțelor sale?». Într-adevăr, de unde știm și cum măsurăm aceste forțe exact spre a nu încerca noi să-l ridicăm pe copil la stadii de cunoaștere și de înțelegere a lumii superioare? Chestiunea nu este, desigur, simplă. «Pe copil îl stimulează mult mai mult — spune din experiența sa profesoara **Voichița Borota**, din Oradea, — propriul său succes; izbînzile îi dau încredere în forțele proprii, îi iscă noi aspirații, copilul găsește în sine nebănuite resurse de a le îndeplini, satisfacția realizărilor pur și simplu îl înaripează». **Viorel Diaconescu**, din Tg. Jiu, este însă împotriva... răspunsului considerat exact: «Un părinte nu trebuie să ceară unui copil mai mult decît poate el». Din nou se ridică întrebarea: cum putem ști... cît poate, dacă nu-i încercăm necontenit depășirea acestui standardizat și standardizant «cît poate»? Argumente sînt și pro și contra. Iată, chiar prof. Voichița Borota, care mai înainte vorbise atît de frumos despre aripile ce te duc înainte cînd visezi izbînzi tot mai înalte, opinează pentru: «Cred totuși ca acesta este cel mai bun mijloc de a obține de la copil ceea ce dorești: cerîndu-i de fiecare dată atît cît poate să facă, în limitele forțelor, capacității, puterilor sale. Cred că doar așa un copil poate fi crescut în spiritul adevărului, nefalsificînd realitatea din jur cu pretenții absurde, nejustificate, la care se poate obișnui să recurgă împins de cele mai bune intenții ale noastre...» Iată o problemă de fond. Putem pune, și ne punem întrebări, verdictul însă îl dă viața, rodul strădaniilor noastre educative. Iată ce scrie și lectorul universitar **Gheorghe Crep**, din Arad: „Răspunsul considerat exact nu e incorect, dar se află pe muchie de cuțit. Evident, în educație ștacheta solicitărilor noastre trebuie să urce mereu, dar, oare, optînd — ca procedeu — pentru o asemenea cursă maraton, cu solicitări care să depășească permanent puterile copilului, nu am înregistra, la un moment dat, efecte neașteptate, nedorite, chiar contrare scopului urmărit? Dimpotrivă, încadrînd pretențiile noastre în limita forțelor copilului, consider că vom proceda corect, deoarece aceasta nu exclude sporirea, deliberată

a pretențiilor noastre, știut fiind că aria «limitelor forțelor copilului» se extinde neîncetat, ceea ce ne permite să dozăm și noi solicitările în mod corespunzător". Așa este, nu «exclude» sporirea pretențiilor, dar nici nu impune acest deziderat, așa cum o face răspunsul pe care noi îl considerăm, încă, cel exact, care nu ne îndeamnă la o cursă maraton, absurdă și, desigur, periculoasă, ci la tendința manifestă de a-i «încerca depășirea puterilor». Se pare că acest cuvînt, «încerca», conține nodul gordian al majorității dilemelor. Chestiunea o considerăm însă, în continuare, deschisă.

Și acum un alt subiect, tot de esență și tot viu disputat: stimulentele. Atît cele morale, cît și cele materiale. Cum și în ce circumstanțe contribuie ele cu adevărat la formarea unui om integru, demn, cinstit, care-și concepe și își clădește viața prin muncă și între parametrii morali ceruți de etica și echitatea societății socialiste? Noi opinam pentru «stimularea este moderată, darul fiind o răsplată pentru un efort încununat de succes». Dar **Despina Trifu,** din Iași, zice: «În cazul succeselor nu-și au loc stimulentele materiale niciodată și de nici un fel. Nici un dar nu poate egala stimulentul moral ce se creează prin bucuria mea și laudele care i se aduc lui. Este foarte fericit, îi rîde întreg chipul cînd vede satisfacția și bucuriile ce ni le-a adus nouă, părinților». Totuși, iată că... adaugă: «...nu lipsesc însă nici darurile și nici atențiile din partea noastră, pe care i le acordăm cînd...». Ceea ce, dealtfel, demonstrează valabilitatea răspunsului exact. Tot inginera Despina Trifu avertizează asupra pericolului unei educații în care obținerea succesului este condiționată de răsplata materială: «Cînd va crește mare, un astfel de copil va căuta să se realizeze avînd ca scop final răsplata materială, nu valoarea contribuției pe care o aduce el în folosul societății. Îl va interesa mai mult ce primește și, oricum, va condiționa de retribuție aportul său, ceea ce mi se pare monstruos, imoral și periculos pentru idealurile umane, generoase, ale societății noastre». Exact și bine spus. Avem — întreaga societate și cu atît mai mult familia — înalta responsabilitate de a forma caractere întregi, clădite pe trainice temelii morale, pentru care munca, efortul pus în slujba înaltelor idealuri ale socialismului și comunismului, în slujba fericirii lor și a semenilor lor, de a educa oameni care să vadă în muncă o îndatorire nobilă, o înaltă obligație patriotică. Punîndu-și în slujba societății capacitatea și forțele sale, fiecare va fi răsplătit în mod corespunzător principiilor socialiste de retribuție.

Profesia — adică modalitatea prin care îți manifești direct capacitatea de a fi util societății — constituie, desigur, un alt punct de mare interes. Mai precis, orientarea copilului spre profesia care i se potrivește și în care se va putea realiza pe sine deplin. **Olimpia Enache,** din București, este de părere că: «...nu există profesie care să nu fie social utilă». Desigur, s-a gîndit la lucruri bune, dar, să zicem, «ocupațiile» de bișniță, de parazit, ca să nu mai vorbim de cei care fură — și să nu le numim chiar pe toate —, sînt utile? o să ziceți că nu sînt, privite din punctul nostru de vedere, profesii. Nu sînt, desigur, în viziune morală. În viziunea noastră morală, adică a societății socialiste — viziune în lumina căreia sîntem datori să educăm copiii. Și să-i ferim, prin cultul pentru adevărata valoare a muncii, de ispitele distrugătoare ale traiului necinstit, parazitar, călduț, care ocolește munca și încalcă armonia, frumusețea existenței noastre cotidiene. Căci zicea **Emilian Popescu,** din Vișinești, Dîmbovița: „Din păcate, sînt încă sute de tineri care, datorită tocmai părinților, ajung să stea prin cafenele și să li se pară munca o povară. Din prea multă dragoste, părinții nu le-au arătat folosul și satisfacțiile muncii cinstite, dîndu-le mulți bani de buzunar, lăsîndu-i de capul lor, necontrolîndu-i cum învață. Trecînd, de-bine de-rău, examenele, aceștia — în loc să fie îndrumați spre muncă, într-o profesie — continuă să trăiască pe spinarea «babacilor» pînă la găsirea — dacă o găsesc — unei slujbe pentru... «oameni deștepți». Adică pentru trîntori".

Credem că s-a pus punctul pe un i dintre cei mulți care-i conține educația. Și nici nu mai necesită comentarii. În ceea ce privește vremea optimă în care trebuie să ne preocupe orientarea profesională și, mai ales, stabilirea perioadei celei mai importante pentru realizarea unei bune orientări, majoritatea sînt de acord cu noi, că răspunsul — deci procedeul pedagogic concret — este «perioada școlii generale». Totuși, sînt și alte opinii: «O bună orientare profesională trebuie făcută încă din perioada preșcolară» — spune **Anca Mihai,** din Letea Veche, Bacău, iar **Maria Nae,** din București, completează, nu fără temei: «Observînd joaca copilului, vom vedea un întreg univers de înclinații, pe care i-l putem îmbogăți și direcționa spre ceea ce mai tîrziu va putea deveni profesie». **Maria Petre,** din Craiova, ridică încă o problemă, cu care am vrea să încheiem acest subiect: «Cînd se pune problema alegerii unei meserii, părintele nu trebuie să ia o hotărîre de unul singur, ci trebuie să țină seama și de dorința copilului. De năzuința sa justificată, care are la bază vocația și forța de a fi împlinită. Același lucru este valabil și la unii părinți, uneori mult mai ambițioși, mai cu picioarele desprinse de pămînt, care visează pentru copii meserii pentru care aceștia nu au nici înclinații și nici forță să le învețe și să le practice. Eu una optez pentru orientarea spre meseriile productive și, dacă copilul va putea mai mult, n-are decît să meargă mai departe, dar e bine să aibă o meserie la bază».

Cerințe care răspund comandamentelor timpului nostru și intră în atribuția tuturor factorilor educaționali.

*

Lăsăm, cu părere de rău, de-o parte mii de scrisori, mii

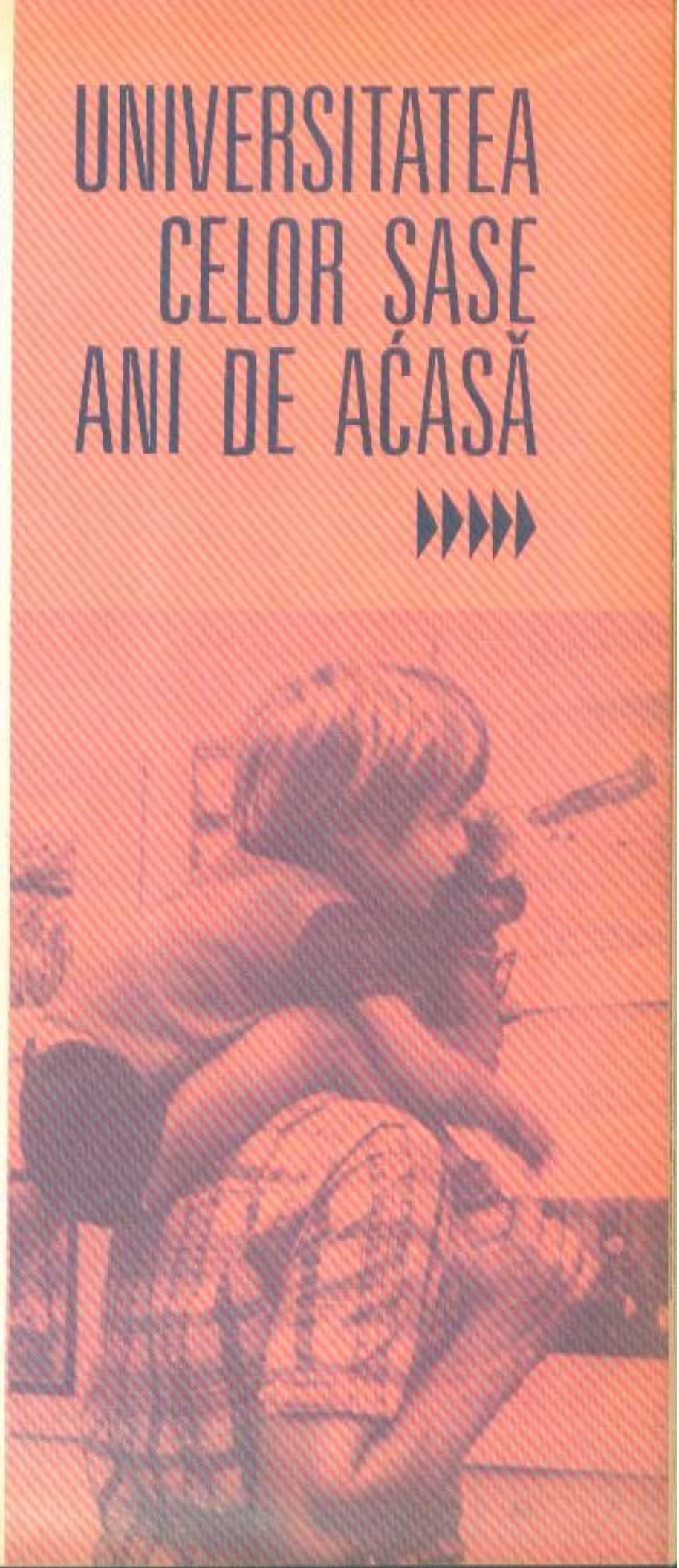
de gînduri, extrem de prețioase experiențe. Nu încheiem însă fără a pune o întrebare: «Cine face educație educatorilor? Și cum?» O cititoare din Maramureș propune ca înainte de prezentarea la starea civilă, sau chiar acolo, tinerii fericiți să treacă un examen prin care să se convingă că vor ști să-și crească și să-și educe copiii. Alții propun înființarea de cursuri pe lîngă așezămintele culturale, ceea ce n-ar fi chiar rău. Cu o idee îndrăzneață vine și **Valentina Tudor,** din Pitești, care zice că de vreme ce colectivele de muncă au mari responsabilități în educarea omului nou, în preocupările lor educative ar trebui să stea pe prim plan și pregătirea tinerilor, și a mai puțin tinerilor, pentru calitatea de părinți-pedagogi buni. Cît despre gălățeanca **Ana Samson** — aceasta nu glumește și declară un necruțător război bărbaților care nu înțeleg decît să facă pe «stăpînii în familie», necum pe educatorii propriilor lor copii. Și înfierează cu vehemență pe acei părinți care nu sînt uniți în privința metodelor de educație ce le folosesc în familie.

Nu vrem să se înțeleagă, prin ceea ce am afirmat pînă acum, că vrem să dăm soluții; adevăratele soluții trebuie găsite în procesul viu, concret, particular, al educării fiecărui copil; opțiunile exprimate avînd — prin cîmpul lor larg de aplicabilitate și prin cumulul de experiență pedagogică ce-l conțin — un rol mai degrabă orientativ.

Dialogul cu dv. a fost fructuos și plăcut. Chiar cînd unii ne-au cam luat de guler, nu ne-am pierdut simțul umorului și i-am ajutat să înțeleagă că nu de gulerul nostru depinde... capacitatea de educare pe care o au. În sfîrșit, cum concursul continuă, prin problematica sa, neîncetat, în viață, sperăm să continuăm dialogul și vă invit la noi dezbateri pe marginea unui alt concurs. Care, în vreme ce se tipăresc foile acestui almanah, a și ajuns, prin revista «Femeia», la dumneavoastră.

**VASILE TINCU**

# UNIVERSITATEA CELOR SASE ANI DE ACASĂ

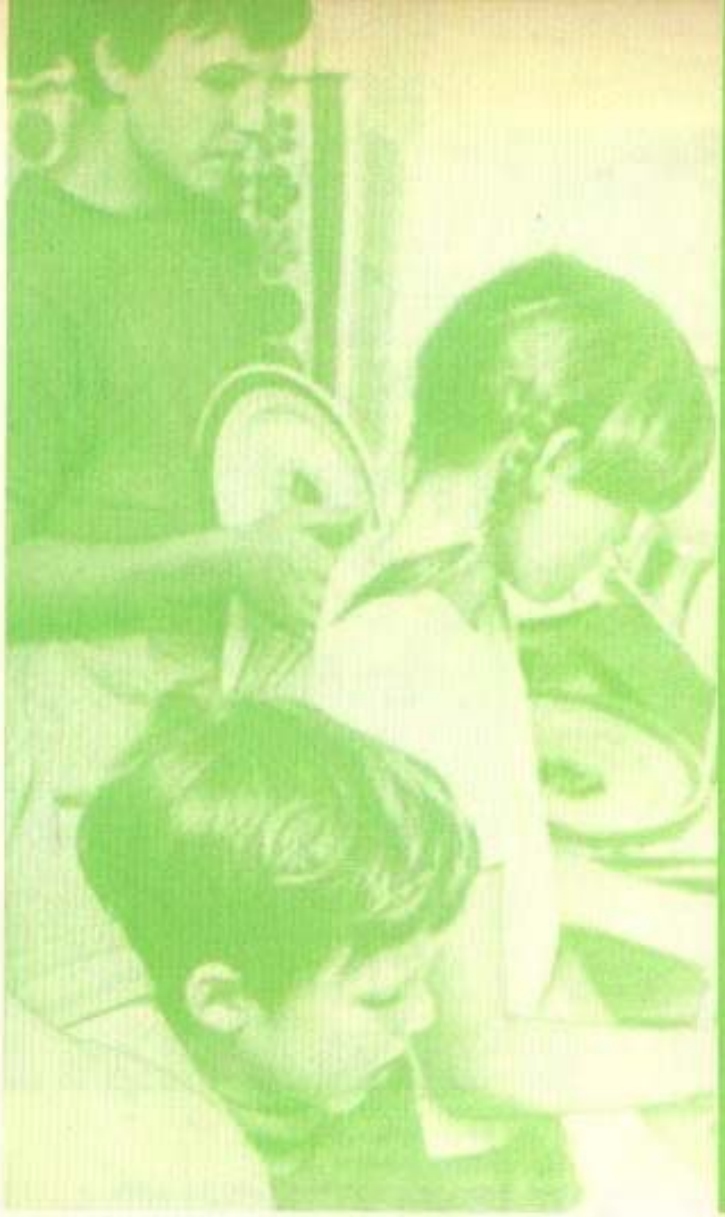


Industrializarea, scolarizarea și urbanizarea reprezintă caracteristicile cele mai definitorii ale civilizației noastre contemporane. Dealtfel, acesta este trepiedul, care stă la baza edificiului strălucitor, care marchează evoluția condiției umane spre progres, spre mai bine. Iar dacă din acest trepied ar fi să ne concentrăm, mai cu luare-aminte, asupra laturii școlarizării, constatăm că acest proces, care începe odată cu prima oră de școală, cu prima luare de contact cu literele abecedarului, nu numai că tinde spre o completă generalizare, ci și spre o tot atît de completă continuitate.

Acest proces formativ a fost împins cu mult înainte de bariera tradițională a vîrstei de șase sau șapte ani, cînd copilul este dat pe mîinile școlii generale, deoarece cultivarea și exploatarea inteligenței — funcție fundamentală în procesul de învățămînt — trebuie începute încă din primul an al existenței. Din acest punct de vedere este cu totul falsă ideea acreditată în opinia publică în virtutea căreia cei șase sau șapte ani de acasă trebuie folosiți doar pentru dezvoltarea armonioasă a trupului și pentru însușirea unor deprinderi educaționale. S-a demonstrat științific că, în acest spațiu cronologic, se pot face incomparabil mai multe lucruri, și, în special pe linie formativ-intelectuală, ca și pe linie psihică în general. Se conturează faptul că acest spațiu devine o veritabilă *universitate*, poate chiar cea mai importantă dintre toate, iar părinții sînt, din acest punct de vedere, pentru odrasla lor de vîrstă preșcolară, niște veritabili profesori universitari.

Ce pot face părinții nu numai pentru dezvoltarea somatică a copiluiui lor, ci și pentru cea psihică, și în special pentru cea intelectuală? Reputați cercetători de la «*Infant Education Research Project*» din Washington, ca și alți cercetători din New York, demonstrează, cu argumente extrem de convingătoare, că perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea inteligenței copilului nu este aceea care corespunde școlii generale sau liceului, ci cea care se suprapune primilor patru ani de viață. Ei au grupat treizeci de copii într-un lot experimental, asupra căruia s-a exercitat o susținută activitate de dezvoltare a graiului și a atenției. După 21 de luni de asemenea exerciții s-a constatat că cuantumul intelectual al acestor copii depășea cu 17 puncte cuantumul copiilor din lotul martor, cuprinzînd, firește, același număr de exemplare. Experiențe de acest gen și cu rezultate sensibil egale s-au efectuat în multe alte centre specializate din lume.

*Benjamin Bloom*, reputat profesor de pedagogie la Universitatea din Chicago, precizează chiar, la capătul unor îndelungate cercetări și investigații, că *un copil posedă, la vîrsta de patru ani, jumătate din inteligența pe care o va avea la vîrsta adultă, iar la șase ani două treimi din aceasta*. Maximum de maleabilitate și de receptivitate pe această linie se înregistrează, după opinia majorității cercetătorilor în problemă, înainte de pragul celor 4 ani. Aceasta este, așadar, perioada care trebuie exploatată la maximum pentru a obține un randament cît mai consistent. Profesorul *Burton White* a constatat, în serviciul de pediatrie pe care îl conduce în cadrul Universității Harvard, că este nevoie de un interval de circa trei luni pentru



micii săi pacienți din momentul cînd aceștia își «descoperă» mîinile și pînă cînd știu să se servească de ele, apucînd obiectele care li se oferă de către cei din jur. Încercînd să reducă acest interval, s-a folosit tot de un lot experimental, format din 19 copii, pe care îi culca pe burtă, de trei ori pe zi, cîte un sfert de oră; aceștia puteau astfel să urmărească, prin leagănul lor transparent, special amenajat, acel permanent du-te-vino de pe culoare și din saloane, care, firește, le solicita la maximum atenția și gîndirea. În același scop, aceiași copii au fost echipați în îmbrăcăminte multicoloră, cuprinzînd atractive desene de animale, care puteau fi descoperite și urmărite, în diferite forme și ipostaze, și pe pereții salonului. După cîteva săptămîni, acești copii au învățat să apuce obiectele ce li se ofereau — semn decisiv de dezvoltare intelectuală la această vîrstă — în aproape de două ori mai puțin timp decît copiii din lotul martor; la copiii care au fost ținuți în mod expres în saloane neutre, unde albul imaculat și monoton al pereților, al lenjeriei de pat sau al îmbrăcămintei nu le-a solicitat deloc atenția și, implicit, gîndirea, s-a înregistrat o rămînere în urmă în ceea ce privește dezvoltarea intelectului.

Trebuie menționat faptul că, în condiții de solicitare a atenției și de integrare vie a ei în circuitul funcțional, cea mai banală jucărie se poate transforma într-un factor activ de instruire și educație, într-un factor activ de stimulare a inteligenței, ceea ce declanșează și întreține o adevărată gimnastică a minții. *Este, așadar, o profundă eroare și un act antiștiințific acela de a «îngropa» copilul în jucării, așa cum se procedează în mod obișnuit în multe case, considerîndu-se că micuțul va avea astfel mai multe posibilități de joacă.* Este mult mai normal să oferim copilului doar cîteva jucării, care însă să se potrivească personalității sale: jucării care să «trăiască», care să pună întrebări și chiar să răspundă. S-a demonstrat că este și mai util ca cei mici să-și confecționeze singuri jucăriile de care au nevoie și pe care singuri și le-au imaginat. Pe această cale provin jucăriile din categoria celebrelor activități de tipul «do it yourself» sau ai acelora din categoria «adventure playgrounds». Japonezii, de exemplu, i-au depășit din acest punct de vedere pe americani, pentru care acea fabuloasă «Walt Disney Land», concepută ca un paradis recreativ, dar și formativ al copiilor, a devenit un fel de monument național. I-au depășit, creînd acea tot atît de celebră «Țară a copiilor», amenajată în prefectura Chiba de lîngă capitala niponă.

Această «țară» se întinde pe circa 40 de hectare (Cișmigiul — spre a ne face o idee despre întinderea sa — are numai 14) și este plasată într-o peninsulă extrem de pitorească, înconjurată de un lac artificial. Totul este transformat aici la scara copiilor; totul este redus la optica lor. Totul aici este supus ideii de bază, în virtutea căreia copiii își vor imagina și lucra singuri jucăriile și jocurile pe care le doresc. Vă dați seama cît de mult va fi solicitat micul locuitor al acestei țări, cît de mult vor fi «întinse» imaginația, atenția și inteligența sa?

Rolul părinților s-a dovedit a fi imens în această direcție. În familiile în care părinții imaginează tot felul de jucării și jocuri pentru copii, cuantumul intelectual al acestora

este în mod evident mai ridicat decît al celor cărora li se pun la dispoziție jucării, chiar multe, dar de același tip. Desigur, aceste constatări nu trebuie generalizate și absolutizate, pentru că o multitudine de factori intră în joc în dezvoltarea intelectuală a copiilor. Cu toate acestea, ne aflăm în mod sigur în fața unei realități pe care am ignorat-o sau am minimalizat-o și care ne-ar putea explica, poate, faptul de ce uneori în aceeași familie există diferențe marcante între frați, în funcție de interesul pe care părinții l-au acordat jocului și jucăriilor fiecăruia.

Cuvîntul este și el, alături de jucărie, un mare stimulent al inteligenței. S-a dovedit că cuantumul intelectual al copiilor cărora li se vorbește mult, chiar dacă noi credem că ei nu înțeleg nimic, este mult mai mare decît al acelora pe care părinții îi menajează cu vorbitul, în așteptarea «vîrstei» cînd ei vor fi apți de a înțelege ce li se spune. *Așadar, părinții trebuie să vorbească copiilor frumos și cu convingere, să le spună povești, chiar în perioada cînd ei nu știu încă să vorbească.* Frazele trebuie să fie complete și nuanțate. Acei părinți care încep prin a substitui cuvintele prin variate gesturi, trunchiind în felul acesta fraza, fac un prost serviciu copiilor pe care îi cresc. Atenția copilului nu trebuie comutată și sustrasă de nici un factor al cadrului ambiental (radio, televizor etc.).

*A fi, așadar, o bună mamă și un bun tată nu presupune numai a crește cu afecțiune copiii, ci și a-ți însuși prerogativele primului și ale celui mai important dintre pedagogi și profesori.* A proceda în acest domeniu empiric și tradiționalist ignorînd noile descoperiri ale științei este ca și cum ai continua să te servești în îngrijirea ogorului tău de plugul de lemn, ignorînd existența tractorului. *Efigia universității celor șase ani de acasă și-o poartă fiecare.* Această efigie este aidoma tatuajului, care nu dispare niciodată.

**ARCADIE PERCEK**

# CU CINE NE SFĂTUIM ÎN ALEGEREA VIITOAREI PROFESII ?

A devenit evident pentru fiecare tînără sau tînăr, pentru fiecare părinte faptul că alegerea drumului profesional nu mai poate fi o opțiune de ultimă oră, urmare a unei chibzuieli pripite sau a unei sugestii imitative în lanț. S-a produs și continuă să se producă un salt de conștientizare în acest sens, definit printr-un autocontrol mai riguros, în ideea evaluării propriilor posibilități, printr-o mai matură corelare a capacității individuale cu cerințele economice.

Abordînd tot mai des meserii de înaltă calificare, meserii pretențioase, care numai cu cîțiva ani în urmă erau exercitate doar de bărbați, fetele au posibilitatea unei reale afirmări a capacității și personalității lor.

Generalizarea primei trepte de liceu, și în perspectivă a celei de-a doua, cere cu atît mai mult o informare și orientare profesională din timp, chiar din ciclul gimnazial (cl. V-VIII), pentru a evita neconcordanțele, fluctuațiile de opțiune, eșecurile, care se repercutează asupra calității muncii.

Există o serie de posibilități de informare și orientare școlară și profesională, care, odată cunoscute, pot deveni pentru tinere, părinți, cadre didactice un mijloc de îndrumare, un ajutor concret în alegerea profesiei: comisia de orientare școlară (din școala generală), comisia de orientare școlară și profesională (județ), puncte de informare și orientare profesională etc.

În fiecare județ funcționează o *comisie de orientare școlară și profesională*, din care fac parte: inspectorul școlar județean, directorul Direcției județene pentru probleme de muncă și ocrotiri sociale, reprezentantul comisiei teritoriale de planificare, reprezentantul Direcției sanitare a județului, secretarul cu probleme de școli al Comitetului județean al U.T.C., reprezentanți ai întreprinderilor din județ (cu cerințe mai mari de forță de muncă), 1-2 directori de licee.

Comisia popularizează prin forme adecvate rețeaua liceelor, profilurile, planul de școlarizare pe unități și profiluri, normele de înscriere în licee, organizînd în același timp acțiuni de atragere a elevilor spre liceele și profilurile în care se pregătesc pentru meseriile deficitare în județ.

În școala generală acționează *comisia de orientare școlară*, compusă din: directorul școlii, diriginții claselor a VIII-a, plus alte două-trei cadre didactice, secretarul organizației U.T.C. pe școală, președintele comitetului de părinți, reprezentanți ai unor unități economice din localitate, care au cerințe mai mari de forță de muncă, medicul școlar (acolo unde există), această comisie pune la dispoziția elevilor rețeaua de licee, pe tipuri și profiluri, discută individual cu elevii claselor a VIII-a și cu părinții acestora, recomandînd înscrierea fetelor, a băieților la tipurile și profilurile de

licee corespunzătoare aptitudinilor lor, în concordanță cu planurile de școlarizare și cu cerințele economice. Această comisie sprijină acțiunea de încheiere a contractelor dintre elevi și reprezentanți ai întreprinderilor interesate în pregătirea forței de muncă.

## COMPETENȚA PSIHOLOGILOR ȘI SOCIOLOGILOR

În cadrul direcțiilor pentru probleme de muncă și ocrotiri sociale din județele Bacău, Botoșani, Brăila, Buzău, Cluj, Covasna, Harghita, Ialomița, Maramureș, Neamț, Suceava, Teleorman, Vaslui, Vîlcea, Vrancea funcționează cadre de psihologi sau sociologi, în a căror activitate se înglobează informarea și orientarea școlară și profesională în vederea formării opțiunilor corespunzătoare ale tineretului școlar în funcție de solicitările economice ale județului.

Pentru a exemplifica modalitatea de lucru a acestor specialiști, am apelat la psihologul *Constanța Ziub*, care lucrează la Direcția pentru probleme de muncă și ocrotiri sociale a județului Brăila.

— Am înființat un punct de consultare la Oficiul forțelor de muncă, unde, de două ori pe săptămînă, elevii, părinții, tinerii, absolvenți de școli generale sau licee, vin să se informeze asupra posibilităților de calificare, de încadrare în muncă. Cunoscînd cerințele economice ale județului, prin discuții individuale, încerc să găsesc elementele prin care pot recomanda fetei, băiatului care-mi cere sfatul ce meserie poate exercita. Colaborînd cu psihologii și sociologii din anumite întreprinderi, am cel mai adesea un tablou complet al profilului unităților economice, al locurilor de muncă, al condițiilor de exercitare a profesiilor, încît îmi stă în putință să acord o consultație eficientă. Apoi urmăresc dacă toți cei care au fost la aceste consultații s-au încadrat în muncă, unde și cum. În fiecare săptămînă, joia, la Clubul tineretului din Brăila au loc întîlniri între tineri și oameni de specialitate, directori de întreprinderi, muncitori fruntași, activiști ai U.T.C., care se încheie de cele mai multe ori cu hotărîrea multor tineri de a lucra în întreprinderile prezentate. Mai totdeauna iau parte la aceste acțiuni. Am fost chemată nu o dată în școli de către directori, diriginți, pentru a oferi consultații în vederea unei mai corecte opțiuni profesionale.

## PUNCT DE INFORMARE ȘI ORIENTARE PROFESIONALĂ

În sectorul 4 al Capitalei, str. Mircea Vodă nr. 7, în cadrul biroului forțelor de muncă funcționează un punct de informare și orientare profesională. În prima încăpere a biroului forțelor de muncă se găsesc, sub formă de planșe, grafice, fotografii, informații asupra tuturor școlilor pe profil (licee, școli profesionale, alte cursuri de calificare), cu adresa exactă, numărul de telefon, numărul de locuri, condiții de învățătură și muncă, condiții so-

cial-culturale. Cea de-a doua încăpere cuprinde, sub formă de planșe cu informații și fotografii, indicații privind profesiile, specialitățile și funcțiile din industria sectorului 4 care pot fi ocupate de tineri. Se descriu formele de calificare, meseriile, condițiile de retribuire și de muncă, cele social-culturale. Sînt expuse produsele finite ale fiecărei meserii. În a treia sală, care cuprinde exclusiv industria chimică, se află numeroase materiale: ghiduri de orientare, micromonografii de profesii, pliante cu imagini din întreprinderile sectorului etc. Este considerată camera deciziilor, deoarece aici au loc discuții individuale între șeful biroului forțelor de muncă, specialiști, muncitori fruntași, directori de unități și elevi, părinți, tineri absolvenți, pentru a decide meseria, locul de muncă al fiecăruia. Finalizarea acestor discuții se realizează în camera de repartizare, unde tînăra sau tînărul poate primi repartiția pentru munca și locul stabilit.

— Acest punct de informare și orientare profesională, ne spune tovarășul *Gheorghe Ceangă*, șeful biroului forțelor de muncă, este doar o etapă dintr-un plan mai amplu de acțiune al biroului nostru. Și anume: noi furnizăm informații școlilor generale și liceelor real-umane cu privire la profilul economic actual și de perspectivă al sectorului, la diverse meserii și profesii, solicitate pe plan local, cuprinzînd date concrete asupra necesarului de cadre pe meserii, funcții și specialități, posibilități de însușire a acestora prin forme de școlarizare sau calificare, precum și școlile și unitățile în care se pregătesc.

Împreună cu Inspectoratul școlar și întreprinderile, organizăm vizite de documentare în întreprinderile respective cu grupe mici de elevi. Tot cu Inspectoratul școlar organizăm lectorate, conferințe cu părinții, pentru ca aceștia să fie informați asupra posibilităților și necesităților din economia sectorului, a municipiului București, în funcție de care să sfătuiască copiii în alegerea profesiei.

Am realizat și vom continua o bună propagandă, împreună cu întreprinderile interesate, asupra meseriilor în care pot fi cuprinse îndeosebi fetele, conform nomenclatorului de profesii, funcții și specialități ce pot fi ocupate într-o proporție mare de acestea. Un ajutor deosebit ni l-au dat cadrele de specialitate din Ministerul Muncii, ale Inspectoratului școlar al municipiului București, ale unităților economice. Ceea ce am reușit a fost o stabilitate a tinerilor încadrați prin biroul nostru și numai în decurs de două luni au fost atrase în producție aproape 2 000 de persoane, dintre care mulți tineri.

Preocuparea noastră în prezent și în viitor se îndreaptă, pe lîngă cele spuse, spre elevii claselor V-VIII, în ideea de a le oferi, cu mult timp înainte de a intra în prima treaptă de liceu, o imagine clară și corectă despre viitorul lor profesional.

GABRIELA IONESCU

## ETICA ȘI VIAȚA

# acest cuvînt numit POLITEȚE...

1 Ați fi oare de acord să consumăm împreună jumătatea de oră și paginile ce urmează pentru a discuta despre...

Despre ceea ce obișnuim a numi purtări frumoase. Ori comportament civilizat sau, dacă vreți, bune maniere. Într-un cuvînt, într-un unic și binecuvîntat cuvînt, despre politețe. Sînteți dispuse, tinere cititoare?

Știu, cunosc reacția: e ciudată și contradictorie. Uneori, un soi de refuz, de alergie afișată la tot acest sistem complicat de formule și convenții sociale, care pare unora o aglomerare de ipocrizii, de falsități, ce sting firescul și sugrumă naturaleța gesturilor umane. Știu, cunosc cum imperativul «fii cuviincios» curge, adeseori, pe lîngă urechi tinere, fără a lăsa acolo agățat vreun sunet și alunecă sub tinere priviri albe, nepăsătoare. În numele lui «a fi civilizat», în virtutea lui «a fi tu însuți» sînt abolite norme de bunăpurtare fără de care — să recunoaștem — se poate trăi cu greu împreună, alături, printre oameni.

Cunosc, o cunoașteți desigur și dv., și reacția contrarie: interesul viu, ascuțit pentru «cine intră primul

2 pe ușa restaurantului, femeia sau bărbatul?», pentru «cum faceți prezentările?», sau pentru «cîte flori, cu soț ori fără-de, oferi în dar?». E interesul pentru cod, pentru reguli, pentru forme, care, cel mai adesea, nu sînt goale și absurde, ce e drept, dar care pot rămîne adesea un simplu ceremonial exterior: ce poate da luciu, dar nu și strălucire. Strălucirea care vine dinăuntru. Acel «dinăuntru» moral unde, de fapt, se constituie, se alcătuiește adevărata politețe. **Căreia poporul nostru îi spune bună-cuviință. Ori bun simț. Și care exprimă, de fapt, respect față de omul de lîngă tine, față de oamenii de lîngă tine. Și fără de care nu poate fi concepută demnitatea umană.** Se spune adesea: lumea e grăbită, epoca modernă nu mai are vreme de politeturi. Se spune adesea: egalitatea, emanciparea femeii i-au tăiat dreptul la amabilitățile curtenitoare ale bărbaților. Ați vrut egalitate? — ni se spune —, atunci fiți egale și la statul în picioare în tramvai și la împrîncitul de pe scară. Sîntem egale? — spunem, uneori, unele

3 dintre noi —, atunci dați-ne voie să urlăm «huo, arbitrul!» pe stadion și să fumăm șerpește pe stradă... Oare aici să fie adevărul, oare în acest fel luptăm împotriva prejudecăților și a manierelor sclerozate, desuete, oare așa putem ajunge să ne respectăm reciproc, începînd prin reciproce gesturi de lipsă de respect?

Nevoia aceasta de politețe, de bună-cuviință e veche de cînd lumea și a fost nu o dată legată direct de conținutul ei moral. Să-l ascultăm pe Cicero, care demonstra, cu marele său har oratoric, că: «**în moralitate se cuprind buna-cuviință, cumpătarea și modestia, podoabe ale vieții... Acestea toate la un loc alcătuiesc conduita frumoasă, care e și morală, căci ceea ce e moral e și frumos... Conduita frumoasă este conformarea cu demnitatea omului în ceea ce natura lui diferă de a celorlalte viețuitoare...**»

Și dacă unora dintre noi nu le plac citatele pedante (și sînt gata să respingă pînă și celebra apreciere a lui Swift, după care: «**Orgoliul, caracterul urît sau lipsa de bun**

**4** **simţ sînt cele trei izvoare ale proastelor maniere»),** le reamintim, coborînd deci aici, printre noi, de acel cuviincios «ziua bună», pe care ţăranul român îl adresează oricărui necunoscut întîlnit pe uliţa din satul lui, în numele acelei omenii şi respect adînc pe care oamenii pămîntului nostru şi le poartă dintotdeauna. De aici, zic, să pornim cînd vorbim despre acest unic şi binecuvîntat cuvînt numit politeţe.

*

...Cu ce începe — şi nu cu ce sfîrşeşte, căci bunei-cuviinţe omeneşti nu-i dai uşor de capăt — cu ce începe, oare, politeţea? Aş zice şi eu că la început a fost cuvîntul, dar cred că nu-i aşa: aici, în zona comportărilor, la început e gestul. Atitudinea. Mişcarea. Ţinuta. Înainte de a auzi vocea cuiva, îi vedem înfăţişarea, îi urmărim mersul, îi privim îmbrăcămintea. Şi pentru că dialogul acesta îl purtăm mai ales cu tinerele cititoare, să recunoaştem că toate aceste lucruri din afară — şi mersul, şi înfăţişarea, şi îmbrăcămintea — sînt relevante pentru «ceea

**5** ce e înăuntru viu şi natural». N-o să spun că «haina face pe om», sigur, omul îşi face şi-şi alege el hainele, dar acestea îl exprimă, îl trădează fără milă şi fără scrupule. Extravaganţa în alegerea îmbrăcămintei — rochiile cîndva prea scurte, sau cele de azi prea lungi, pantalonii prea colanţi pe coapse şi prea fluturînzi pe glezne, bluzele prea decoltate şi spinările prea dezgolite — toate aceste excese ale modei exprimă orice, numai moderaţie şi modestie şi bun gust nu. Exprimă intenţia de a şoca. De a fi original cu orice preţ (deşi nu există nici un conformism mai total şi nici o uniformizare mai evidentă decît cele pe care le dictează moda). Unde e lipsa de politeţe? veţi întreba, şi veţi avea dreptate, căci acceptarea liniei modei nu înseamnă lipsă de bună-cuviinţă: atunci cînd **există** această bună-cuviinţă a îmbrăcămintei — şi ea nu există întotdeauna, asta o ştiţi bine şi dv., tinere cititoare. Vorbeam apoi de **stilul** comportării, de gesturile, de ţinuta fetelor. Există o modă a stilului «băietană», care începe cu blugii decoloraţi şi zdrenţuiţi la manşete şi se

**7** dreapta la plimbare, cînd tu, fată, «fată cu plete lungi şi minte scurtă», nu-ţi respecţi tu însăţi demnitatea şi feminitatea? Căci politeţea înseamnă respect pentru celălalt, dar şi pentru tine însăţi, şi fără să ţi-l acorzi tu, degeaba aştepţi respectul celuilalt. Să ştiţi: poate că, la prima vedere, plac mai mult fetele cu comportare «liberă», aşa zis fără fasoane, cu care poţi să te porţi fără ştaif şi să vorbeşti fără grija de a-ţi alege cuvintele. Dar asta numai la prima vedere. La a doua, adică la cea mai atentă, plac fetele care se poartă decent şi cu măsură, plac fetele care au şi o picătură de sfioşenie în purtări, care ştiu ce-i măsura în vorbă şi gest. Cu primele, băieţii se distrează. De celelalte se leagă sufleteşte. Le respectă. Iar acest respect este — cum spuneam — însuşi miezul, conţinutul bunei-cuviinţe a omului faţă de om.

*

Şi acum să încercăm a vorbi despre acea bună-cuviinţă pe care o datorăm celor vîrstnici, generaţiilor care ne înconjură şi ne asigură de fapt existenţa, pentru că, ce să

**8** facem, nu s-a descoperit încă taina tinereţii fără de bătrîneţe! Ştiu, unele dintre voi vor da poate a lehamite din mînă şi vor arbora acea tăcere absentă, pe lîngă care cuvintele trec îngheţate, fără a-şi mai împlini înţelesul. Ştiu, despre asta vi s-a tot vorbit mereu, mama vă susură în ureche lecţii de bună-purtare de cînd aţi început să păşiţi pe picioare, bunica vă pisează cu «fă aşa, nu fă aşa» de cînd aţi îmbrăcat uniforma de grădiniţă, învăţătoarea — de cînd aţi pătat primul caiet de aritmetică etc., etc. Şi totuşi, să recunoaştem, părinţii sînt, adesea, sfidaţi. «Bătrînii» (chiar dacă ei, părinţii, sînt încă foarte tineri) sînt consideraţi cam demodaţi. Sfaturile lor, nişte basme dulci pentru copii. Ei, bătrînii, au datorii faţă de copii. Dar oare nu şi drepturi? Şi pentru că despre asta vorbim, oare nu au şi dreptul de a se bucura de întreaga bună-cuviinţă a acestora? Parcă vă văd pe unii din voi gîndind: acum va fi vorba despre locul pe care trebuie să-l cedăm în tramvai, bineţele care trebuie să le dai vecinei de palier, despre politeţea pe care o datorezi vîrstnicilor, des-

6 termină cu argoul în care cuvintele mișto, gagică, bă — scuzate fie-mi ele! — au înlocuit definitiv pe bietele cuvinte clasice și academice din dicționarul limbii române. Există stilul pumnului trîntit amical în spate, și al țigării fumate pe stradă, există mersul flasc, cu sandale tîrșîite și exploziile de amicalitate zgomotoasă pe bulevard, există bancurile spuse cu voce tare în tramvai și coniacul băut, cot la cot cu băieții (dar de cîte ori fără nici o plăcere!), la restaurantul din centru. Stilul acesta e adesea făcut. Contrafăcut. Mimat. Pentru că «se poartă». Pentru că e «modern». Pentru că e «egal». Numai că, iată, din dorința aceasta de a fi «egale», se ajunge la o nedorită egalitate: pumnului în spate i se răspunde cu unul zdravăn pe umăr, vorbei picante cu una grosolană, anecdotei în doi peri cu alta în trei, lipsei de delicatețe cu lipsă de respect. Degeaba atunci să-i mai cerem băiatului cunoașterea regulilor de conduită! La ce bun să coboare el primul din autobuz și să-ți ofere sprijin la coborîre, la ce să-ți țină haina cînd pleci de la teatru și să te însoțească pe

9 pre, despre... Știți «lecția», nu? Sigur, acești copii ai vremii noastre au primit ușor totul, părinții vor să le poată oferi tot ceea ce ei nu au putut avea, și de aici acel «mi se cuvine», care nu se simte obligat la revanșă. Uneori, se dau uitării chiar și bunacuviința și politețea cele de toate zilele. Sigur, orice generație tînără s-a simțit «neînțeleasă» de generația anterioară, și-și vrea libertățile, și-și revendică independența și posibilitatea de a-și decide singură gesturile, acțiunile, opțiunile. Și poate că tînăra generație actuală — sîntem noi dispuși să credem — nu face nici ea excepții. Dar oare putem ignora că setea de independență a tinerilor este așezată, bine așezată, pe dependența lor materială față de banul muncit greu al părintelui? Că acele «vreau asta», «mi se cuvine astălaltă» pretind poate ceasuri lungi de muncă în plus ale mamei ori ale tatei și că «ceaiul» ori aniversarea mezinei sînt plătite din truda și eforturile lor? Și atunci, e oare drept, e oare moral, e oare cuviincios, tineri și tinere cititoare, ca la orele «ceaiului» părinții să fie «expulzați» de acasă,

10 ca în ceasurile petrecerii aniversării becurile să fie scoase din funcțiune, în schimb, magul să fie pus a-și urla și difuza ritmurile asurzitoare pe toate cele zece etaje ale blocului? Există o bună-cuviință a conviețuirii, un respect al celor de lîngă tine, iar aceasta începe, să nu uităm niciodată, cu respectarea concepțiilor de viață ale propriilor părinți.

Putem învăța, tinere cititoare, cum să facem corect prezentările într-o societate, și cum să mîncăm cu eleganță peștele, putem învăța ritualul unei vizite, sau cel de gazdă, putem deprinde arta de a ne îmbrăca cum se cuvine în anumite împrejurări și la anumite ore ale zilei. Dar toate acestea trebuie să vină pe urmă, trebuie să îmbrace, să decoreze, să exprime cu sinceritate acea profundă trăire omenească, acel adînc simțămînt omenesc care se numește bună-cuviință. Adică respect. Adică demnitate. Adică exact ceea ce ne face să putem trăi ca oameni printre oameni.

**SANDA FAUR**

ÎNTREBĂRI, CONFESIUNI, EXPERIENȚE

# SCURT MANUAL DE EDUCAȚIE SENTIMENTALĂ

Mă gîndeam să prefațez acest dialog al nostru despre dragoste vorbind despre **un anume,** despre **un alt fel** de dragoste. Cea în care nu cerem, nu pretindem, nu reproșăm, nu plîngem și nu ne clamăm cu voce tare deziluziile — deși, așa e, n-avem încotro, în iubire mai și cerem, ne și văicărim, mai și suferim, dintr-un sentiment pe care-l credem, cu sinceritate, adresat celuilalt. Dar care — să stăm o clipă strîmb și să judecăm drept — nu e cumva adesea un dulce simțămînt de autoiubire? Cam așa se întîmplă, să nu ne mințim, dar nu despre această nevoie de a ne privi pe noi în ochii celuilalt vom vorbi, nu despre nevoia de a umple ceasurile **noastre** cu prezența celuilalt, nu despre nevoia noastră de a comunica celuilalt zbaterile, ori bucuriile, ori fie și numai măruntele noastre preocupări cotidiene. Ci despre dragostea care e gata să dea fără să ceară nimic în schimb. Despre dragostea dezinteresată. Generoasă. Despre acest minunat simțămînt omenesc

care se numește solidaritatea omenească. Și care s-a manifestat cu o forță într-adevăr impresionantă în chiar curierul cotidian al rubricii de confesiuni a «Femeii», în aceste ultime luni care au trecut. Cazul tînărului matematician V. Drag din Buzău — părăsit, dacă vă amintiți, cu puțin înainte de căsătorie de logodnica sa pentru că el suferea de o ușoară boală de inimă — a stîrnit o adevărată furtună de comentarii, de proteste la adresa gestului fetei, de fraze îmbărbătătoare la adresa băiatului, a adus pe birourile redacției zeci și zeci de scrisori, care spuneau toate: nu ești singur, v. Drag — nu rămînem niciodată singuri — sîntem lîngă dumneata. Nu trebuie să-ți pierzi încrederea în oameni pentru că un om s-a dovedit nedemn de încrederea dumitale. Citește rîndurile noastre: vei afla cîți prieteni ți-ai făcut după ce ai pierdut acea pseudoprietenă a dumitale. Îți întindem mîna: primește-o. Cu amintirea acestor teancuri de scrisori, în care erau înghesuite teancuri de trăiri și simțăminte omenești de o mare noblețe, putem porni această convorbire despre grandoarea, dar și despre mizeriile dragostei, nu credeți?

## «DRAMELE» ORGOLIILOR MASCULINE

**«...și, cu toate că el, soțul meu, a fost cel care a susținut mereu să-mi continui studiile, și m-a încurajat, și-a fost întotdeauna gata să-mi dea o mînă de ajutor în ale casei ca să-mi pot vedea de învățătură, acum nu-l mai recunosc — îmi scrie inginera IRINA F. din PLOIEȘTI. Mă privește tot timpul cu nemulțumire și chiar cu un fel de ostilitate. Mai ales de cînd mi s-a încredințat conducerea unui sector și s-a întîmplat ca retribuția mea să fie — imaginați-vă! — cu 120 de lei mai mare ca a lui. E mereu întunecat, pus pe ceartă, îmi face reproșuri cînd întîrzii la vreo ședință — el, care stătea altădată cu mine nopți întregi și mă ajuta să-mi termin proiectele! — și-mi tot repetă că el nu s-a însurat cu o «șefă», că el nu vrea să aibă și acasă șefă. Firește, eu simt de unde vin toate acestea, din promovarea mea, de la acești 120 de lei care îl complexează și care i se par lui că-mi dau cine știe ce ascendent în casă, dar ideea e pur și simplu stupidă și mi-am pierdut răbdarea să i-o tot explic»...**

Oare nu de aici, oare nu din lipsa dumitale de răbdare vin multe din necazurile dumitale recente, Irina F.? Ia să ne gîndim o clipă împreună.

Sigur, ai dreptate, complexele și accesele de orgoliu ale soțului dumitale sînt total neîndreptățite — îmi spui doar că e și el extrem de capabil profesional —, dar hai, hai să fim generoase și să înțelegem că urcușul acesta spre emancipare și afirmare a femeii e dificil nu numai pentru noi, femeile, ci greu de acceptat, uneori, și pentru ei, bărbații, hai să le cruțăm — fie și numai pentru perioada aceasta «de trecere» — sensibilitățile, hai să nu ne reclamăm, bătînd cu pumnul în masă, egalitatea (ori chiar superioritatea la... retribuție), hai să le menajăm, cu tact, susceptibilitățile și să-i facem să înțeleagă că drumul acesta în sus îl înfruntăm împreună, umăr la umăr, că ne privește și ne interesează pe toți în egală măsură. Cînd o să accepte în dar — fără drame interioare! — cravata cumpărată din plusul dumitale de venit o să fie semn bun și pentru emanciparea generală a suratelor noastre și pentru pacea din căminul vostru — crede-mă!

## «CE-AR PUTEA FACE O MAMĂ CA SĂ-ȘI FEREASCĂ COPIII DE ÎNCERCĂRILE VIEȚII?»

**ALEXANDRA G. — CLUJ-NAPOCA: «...Poate că vi se pare curios ca o mamă să vă scrie despre problemele sentimentale ale fetelor ei — o să mă considerați oare pentru asta o mamă prea modernă? — dar, vedeți dv., o mamă trăiește, sau mai bine zis retrăiește, alături de copiii ei, toate durerile și bucuriile lor, și suferă poate chiar mai mult ca ei cînd îi vede suferind. Pe scurt, ca să nu vă răpesc timpul: am două fete, eu, ca mamă, le văd reușite pe amîndouă, sînt drăguțe și studioase, dar nu seamănă deloc între ele la fire. Cea mai mică, elevă în ultima clasă de liceu, e un drac de fată, vioaie, veselă, deschisă, cealaltă — mai mare cu patru ani, studentă la Politehnică — e mai retrasă, tăcută, prea puțin sociabilă. Cea mică are, firește, o mulțime de prieteni — ba chiar și un «prieten» cu care iese la cinema, la o plimbare, îl știu, e un băiat serios, respectuos, vine la noi în casă —, cea mare e mereu singură, nu-i face nimeni curte, nu pentru că n-ar fi drăguță, eu o găsesc chiar mai reușită decît cea mică, dar e timidă, rece, și nimeni nu îndrăznește să se apropie de ea. Are 22 de ani, singurătatea ei începe să mă îngrijoreze și mai ales mă tem să nu înceapă să-și gelozească sora, să nu se simtă complexată față de ea. Ce să fac, spuneți-mi, ce poate face o mamă ca să-și ferească copiii de dezamăgirile vieții, de loviturile pe care le pot primi din partea propriei lor firi?»**

Nimic, stimată Alexandra G., nimic nu poate opri pe nimeni de a-și trăi propria viață și a-și parcurge propriile experiențe, nici chiar mama cea mai devotată și dispusă să preia asupră-și suferințele copiilor ei. Educația sentimentală trebuie să și-o parcurgă fiecare dintre noi, după ce, firește, părinții au avut grija de a asigura copiilor acea educație înaltă și demnă de om care trăiește frumos printre oameni. În ce privește fetele dv., și mai ales cea mare — tăcuta, retrasa, sfioasa —, eu nu încerc, iartă-mă, nici cel mai mic sentiment de îngrijorare: dimpotrivă. O asemenea fată care știe să privească de două ori și să gîndească de trei ori pînă să se pronunțe o dată, o asemenea tînără chibzuită, responsabilă, lipsită de frivolitate, va ști să-și găsească, să-și aleagă bine partenerul de viață, fiți absolut sigură. Dacă are ea răbdare, de ce nu ați avea și dv.? Lăsați copiii să-și trăiască propria lor viață, e dreptul și datoria lor, chiar dacă dv. aveți convingerea că le-o retrăiți cu mai multă intensitate și responsabilitate...

## «MI-E FRICĂ DE DRAGOSTE...» ȘI PE-AICI MI-E DRUMUL!

**MARIA D. — BUCUREȘTI: «...Și într-o zi a**

**sosit la mine, cu palma stîngă bandajată, m-am şi speriat, nu ştiam ce i s-a întîmplat, ştiam că nu e un om violent, credeam că am învăţat să-l cunosc în cei aproape un an de cînd eram prieteni. A doua zi, venind de la serviciu, găsesc o scrisoare: «Nu am păţit nimic la mîna stîngă. Am verighetă, m-am căsătorit acum 3 săptămîni. Am vrut să-ţi spun, dar nu am avut puterea necesară. Îmi pare nespus de rău, dar aşa-i viaţa. Rea cu unii. Să nu mă cauţi, şi eu o să fac la fel. Mi-e frică de dragoste. Adio».**

**Am simţit, la propriu, că mi se face frig şi mi-am dat seama că m-a minţit, nu, mai bine zis că m-am minţit eu însămi crezînd în acest om...»**

De, ai dreptate, Maria D., am impresia că te-ai minţit singură **vrînd** să crezi în acest om. Dar oare putem să ne reproşăm la infinit nevoia de a crede în oameni, fie că e vorba de credinţă autentică sau de o naivă credulitate? Nu, nu putem trăi fără a crede în cei din jurul nostru, în dragoste, în nevoia aceasta de a traversa viaţa în doi. Şi totuşi, mă opresc şi spun: iată, sînt specimene care aruncă pe umerii vieţii propria lor micime şi mizerie morală: **«viaţa e rea»** — exclamă cavalerul verighetei bandajate —, **«mi-e frică de dragoste»**, se explică dumnealui, şi pleacă, aruncîndu-şi pe umeri mantia laşităţii. Dar oare chiar d-ta nu ai simţit niciodată, Maria D., pe parcursul acestei legături (pe care, mărturiseşti singură, dumnealui nu se arăta deloc grăbit s-o legitimeze!), oare n-ai simţit din ce substanţă umană îndoielnică e alcătuit? Oare te-ai autominţit cu bună ştiinţă, sperînd că poate, cine ştie, cîndva, cumva, ei se va dovedi demn de încrederea dumitale, că se va lăsa cucerit de această încredere? La cei 29 de ani ai dumitale, nu se putea să fii atît de naivă, atît de uşor de «dus». Cred că mai curînd a fost aşa cum spui: te-ai autominţit! Ei, vezi, draga

mea Maria D., ăsta e lucrul pe care-l plătim cel mai scump în viață: autopăcălirea. Dar eu am impresia că e și greșeala cea mai ușor de reparat: în fond, ai vinovatul în mînă și te poți răfui cu el, și-l poți certa pînă-l aduci din nou pe drumul cel bun, nu crezi?

## «DAR EU UNDE OI MAI ÎNCĂPEA ÎN VIAȚA LUI?»

Așadar, **SOFIA MARICA, din BUCUREȘTI,** i-ai găsit! Pe el, Omul. Pe el, cel care merită. Pe el, cel cu care vei împărți viața. De obicei, nu mi se prea scrie în momentele de plinătate și euforie ale vieții, nu mi se scrie în zi de sărbătoare, ci atunci cînd cerul e apăsat de nori și sufletul greu de tristețe, așa că rîndurile dumitale — frumoase, sensibile, autentice — m-au reconfortat. Și totuși, iată, te întrebi. Ești neliniștită. Ți-e teamă. Ai îndoieli. **«Unde voi mai avea eu loc în viața lui, Sanda Faur? Cît timp va avea pentru mine? Gîndiți-vă: a luat examenul de stat cu nota 10, munca pe care a primit-o îl pasionează. În timpul liber învață o nouă limbă străină. Vrea să-și dea doctoratul. L-ar interesa să mai facă o facultate, A.S.E.-ul. Unde voi mai încăpea și eu? Pentru că, iată, curînd ne vom căsători și mie a și început să-mi fie teamă că mă va neglija, că va uita de mine, absorbit de nenumăratele lui preocupări».**

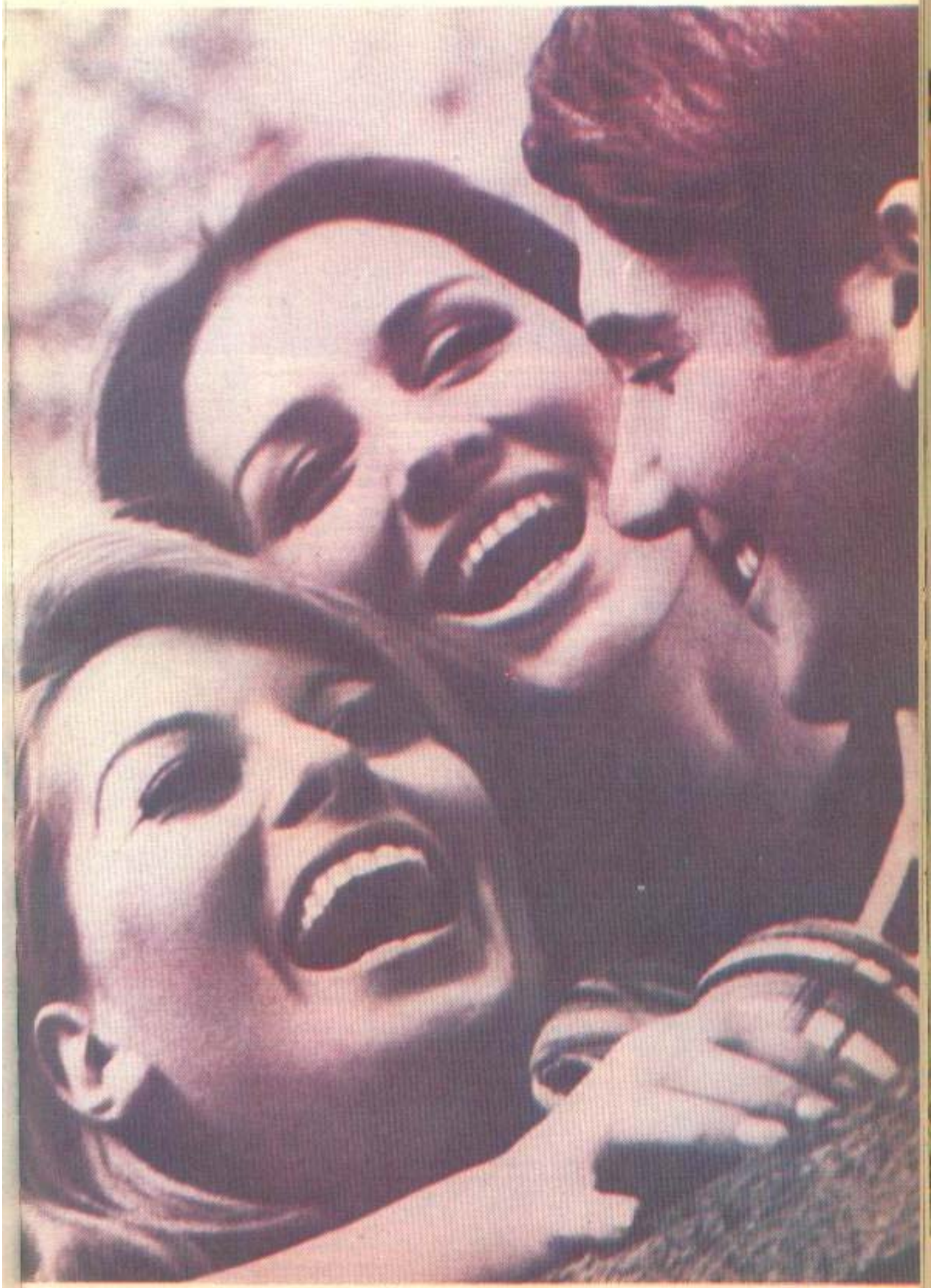
Unde vei avea loc, Sofia Marica? Alături de el. Învățînd împreună cu el o nouă limbă străină. Continuîndu-ți, alături de el, studiile. Îmbogățindu-ți, tot timpul, alături de el, cunoștințele. Ai fi preferat oare un om căruia i se prelinge timpul printre degete de pomană? Ți-ar fi plăcut un om în a cărui viață să se caște golul plictisului? Crezi oare că nu te-ai fi plictisit și dumneata însăți dacă ți s-ar fi uitat toată ziulica în ochi și ți-ar fi cultivat răsfățurile? Un asemenea om bogat sufletește va putea să-ți întrețină și dumitale mereu vie flacăra spiritului și setea de cunoaștere. Lîngă un asemenea om, viața nu-ți va fi niciodată pustie. Cu o condiție: să poți ține pasul cu el. Să nu rămîi în urmă. Să te urmărească aceeași sete de cunoaștere, de autodepășire. Și așa cum te-am intuit din scrisul dumitale, am convingerea că poți. Că vei reuși. Că veți reuși. Așadar, noroc bun, cum spun minerii, și la drum, dragii mei! Cu fruntea sus și inima plină de încredere!

## «VĂ ROG S-O CERTAȚI PE SOȚIA MEA»...

**«...Poate că nu primiți la redacție prea multe scrisori trimise de bărbați** (ba, dimpotrivă, primim destul de multe, stimate **MARIN CLUCERU din IAȘI,** nevoia de confesiune nu se declină doar la feminin!) **și poate că nu sînteți dispusă să-i luați în serios** (vai de mine, tovarășe Cluceru, se poate! Noi sîntem pentru egalitatea... bărbaților cu femeile!). **Oricum, eu aș vrea să mă plîng de soția mea și vă rog să nu vă indignați și să mă citiți pînă la capăt. Am o soție prea bună, prea inimoasă, prea muncitoare — și să știți că aceste calități ale ei au ajuns pînă la urmă să fie defecte care se întorc împotriva ei. E pensionară și ea, ca și mine; sigur că e mai tînără și mai în puteri ca mine, dar curînd nu o să mai fie dacă va munci atît. Avem o fiică, bine măritată, cu serviciu bun și casă frumoasă, dar nevesti-mi i se pare că dacă n-are ea grijă de gospodărie și dacă n-aleargă să-i facă curat, să-i gătească, să spele și rufele, ea nu s-ar descurca! Și așa, iată, e toată ziua pe drumuri, muncită, că seara cade ruptă de oboseală, ce vreți, nu mai e nici ea tinerică. Eu nu zic să nu le dăm, fetei și ginerelui, o mînă de ajutor — nu le fac eu piața de două ori pe săptămînă?! — dar nici așa, să te dai de ceasul morții cu munca, cînd ai avut și hepatită. Nu mai sînt copii, sînt la casa lor, ca mîine vin și copiii și atunci tot bătrîna (c-așa-i zic eu în glumă) să-și ia toate grijile? Eu zic că tinerii din ziua de azi trebuie să învețe să-și poarte grija și să nu mai lase greul pe umerii bătrîni ai părinților. Eu știu că și nevastă-mea e de vină și poate că o s-o certați dv. la revistă, așa, nu prea tare, că nu merită săraca, e bună ca pîinea caldă, dar s-o certați că nu-și vede de sănătate și ce-o să ne facem toți, și fiica, și ginerele, și eu, cînd o cădea la pat?»**

Bine, tovarășe Marin Cluceru, hai s-o facem, hai s-o mustruluim oleacă împreună pe buna dv. soție, merită s-o scuturăm un pic! Că nu are grijă de sănătatea ei. Că se uită total pe sine (deși — dar asta v-o spun pe șoptite la ureche, să nu ne audă cumva dumneaei — cam așa sînt făcute mamele, din devotament, din dăruire și noblețe sufletească și ăsta e unul din lucrurile cele mai minunate ale vieții, să recunoaștem). Și pentru că am terminat cu admonestatul mamei, hai să trecem acum la copii, aș zice. De, ne-am cam învățat, noi, tinerii, să socotim că ni se cuvine. Că de «prozaismele» existenței trebuie să se ocupe bătrînii. Chiar și cînd ne-am luat zborul de-acasă și ne-am făcut, cum se zice, propriul cuib. Parcă, parcă, nu prea e frumoasă treaba asta, parcă nu prea e cinstită, nu-i așa, ce spuneți? Și mama a avut serviciu, dar bunica n-a venit de la țară să-i coacă vinetele. Și tata a zăbovit la ședință, dar cînd venea acasă nu uita să treacă pe la piață — avea întotdeauna sacoșa la el. Iar noi, iată, sîntem morți de oboseală cînd venim de la muncă și nu avem putere decît să mergem la un film. Nu, credeți-mă, nu e «fair-play», nu mai ține... Independența nu înseamnă joaca de-a viața liberă, ci și preluarea răspunderilor, chiar și a celor ce miros a ceapă prăjită și a... viitoare pelinci!

SANDA FAUR



# CARNET JURIDIC LA PURTĂTOR

**Sintetizînd sugestiile și solicitările adresate revistei și almanahului «Femeia», «Carnetul juridic la purtător» din anul acesta explică și precizează conținutul unor acte normative de larg interes pentru cititoarele noastre, privind ocrotirea mamei muncitoare și a copilului, îndatoririle părintești, precum și relațiile din domeniul locativ.**

## MUNCA ȘI MATERNITATEA, OCROTIREA COPILULUI

**Femeile gravide și cele care alăptează** nu pot lucra în locuri de muncă cu condiții vătămătoare, grele sau periculoase, ori contraindicate medical. Dacă se găsesc în asemenea situații, vor fi trecute la alte locuri de muncă, fără a li se scădea retribuția.

De asemenea, nu vor putea fi chemate la ore suplimentare.

Femeile gravide, începînd din luna a șasea, ca și cele care alăptează nu vor putea fi repartizate la muncă de noapte.

**Concediul de maternitate plătit** se compune dintr-un concediu prenatal de 52 de zile și un concediu postnatal de 60 de zile, care se poate prelungi cu numărul zilelor de concediu prenatal neefectuat, dacă nașterea s-a produs mai înainte.

Unitățile sînt obligate să acorde femeilor în cursul programului de lucru **pauze pentru alimentarea și îngrijirea copilului** de o jumătate de oră, la intervale de cel mult 3 ore. La aceste pauze se adaugă și timpul necesar deplasării dus și întors la locul unde se găsește copilul. Timpul acordat pentru alăptare, inclusiv deplasările, nu poate depăși 2 ore zilnic. Pauzele se acordă pînă la împlinirea de către copil a vîrstei de 9 luni, putîndu-se prelungi, pe baza recomandărilor medicale, pînă la 12 luni în cazul copiilor prematuri, distrofici și celor care necesită măsuri deosebite de îngrijire.

La cererea mamei, pauzele pentru alimentarea și îngrijirea copilului pot fi înlocuite cu reducerea programului normal de lucru cu 2 ore zilnic. Pauzele și reducerea programului de lucru acordate în scopul alimentării și îngrijirii copilului se includ în timpul de muncă și nu au consecințe asupra remunerării sau altor drepturi materiale.

Femeilor care au copii bolnavi, mai mici de 3 ani, li se acordă, cu avizul medicului, concedii plătite pentru îngrijirea acestora, care nu se includ în concediul de odihnă.

Cele care au copii în vîrstă de pînă la 6 ani, pe care îi îngrijesc, pot lucra 1/2 normă, dacă nu beneficiază de creșe sau cămine; timpul cît au fost încadrate în aceste condiții se consideră, la calculul vechimii în muncă, timp lucrat cu o normă întreagă.

**Reglementare:** Codul muncii (B. of. nr. 140 din 1 decembrie 1972).

— **Membrele cooperatoare** care participă la muncă beneficiază, potrivit Statutului cooperativelor agricole de producție, de concediu plătit pentru sarcină și lehuzie pe timp de 60 zile lucrătoare. Concediul se plătește în proporție de 50—90 la sută din venitul mediu zilnic realizat în ultimele 12 luni, în funcție de vechimea în muncă în cooperativa agricolă de producție.

**Indemnizația de naștere,** în sumă de 1 000 de lei, se acordă mamei începînd cu cel de-al treilea copil și pentru următorii, indiferent dacă este sau nu încadrată în muncă, dacă este căsătorită sau nu, fără să se țină seama de veniturile ei sau ale familiei. În cazul nașterii de gemeni, indemnizația se va primi pentru fiecare copil în parte.

Indemnizația de naștere nu este impozabilă și se suportă din fondurile prevăzute în acest scop în bugetul de stat, plata urmînd a se face de către consiliile populare în raza cărora își au domiciliul mamele, pe baza următoarelor acte, care pot fi depuse și de altă persoană, dacă mama nu se poate deplasa:

— declarație tip semnată de beneficiară;
— certificatele de naștere originale ale copiilor născuți anterior și cel al nou-născutului;
— copii simple de pe aceste acte.

Dacă în certificatele de naștere ale copiilor mama figurează cu nume diferite, se vor prezenta și actele de stare civilă — în original și copii (certificate de naștere, de căsătorie sau despărțire etc.) — prin care să se dovedească că este vorba de una și aceeași persoană.

Plata se va face la casieria consiliului popular sau prin mandat poștal. În cazul decesului mamei, declarația tip va fi semnată de tată, care va încasa și banii.

Indemnizația de naștere poate fi cerută în termen de cel mult 3 ani de la nașterea copilului pentru care se solicită.

**Reglementare:** Decretul nr. 954/1966 și Instrucțiunile de aplicare nr. 1556/1966 (B. of. nr. 75 din 5 decembrie 1966).

**Alocația de stat.** În general, beneficiar al alocației de stat este tatăl și numai în cazuri de excepție mama, și anume:

— dacă numai mama este încadrată cu contract de muncă pe durată nedeterminată;

— dacă tatăl este plecat militar în termen sau elev al unei școli militare;

— în cazul divorțului, dacă i s-a încredințat minorul spre creștere și educare;

— dacă există o hotărîre judecătorească din care rezultă că familia este abandonată sau prin care este admisă acțiunea mamei în numele copilului și tatăl a fost obligat la întreținere;

— dacă soțul (respectiv tatăl copilului) refuză din motive șicanatorii întocmirea declarației tip; în acest caz, la cererea mamei, unitatea respectivă poate înlocui declarația angajatului printr-un proces-verbal încheiat în prezența a doi martori, din care să rezulte refuzul soțului, pe baza căruia drepturile de alocație vor fi remise direct mamei, în condițiile legii.

**Reglementare:** Decretul nr. 285/1960, republicat în B. of. nr. 100 din 21 august 1971, și Instrucțiunile nr. 1515/1960 ale Ministerului de Finanțe, Decretul nr. 414/1973 (B.of. nr. 106 din 18 iulie 1973).

| Rangul copiilor în familie | Mediul | Plafoane de venituri (lunare) pînă la 1 500 lei | 1 501—2 000 lei | 2 001—2 500 lei | 2 501—3 000 lei | 3 001—4 000 lei |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Rangul I | urban | 160 | 130 | 110 | — | — |
| | rural | 110 | 80 | 60 | — | — |
| Rangul II | urban | 170 | 140 | 120 | 110 | — |
| | rural | 120 | 90 | 70 | 60 | — |
| Rangul III—V | urban | 190 | 160 | 140 | 120 | 110 |
| | rural | 140 | 110 | 90 | 70 | 60 |
| Rangul VI | urban | 210 | 180 | 160 | 140 | 130 |
| | rural | 160 | 130 | 110 | 90 | 80 |
| Rangul VII | urban | 220 | 190 | 170 | 150 | 140 |
| | rural | 170 | 140 | 120 | 100 | 90 |
| Rangul VIII | urban | 230 | 200 | 180 | 160 | 150 |
| | rural | 180 | 150 | 130 | 110 | 100 |
| Rangul IX și următoarele | urban | 240 | 210 | 190 | 170 | 160 |
| | rural | 190 | 160 | 140 | 120 | 110 |

**NOTĂ: Măririle generale ulterioare ale retribuției nu afectează dreptul la alocația de stat pentru copii — dacă actul normativ privitor la majorare prevede expres acest lucru — chiar dacă au dus la depășirea acestor plafoane.**

**Ajutoare pentru mamele cu mulți copii.** Tot din fondurile prevăzute special în bugetul de stat se acordă lunar mamelor cu 8 sau 9 copii suma de 200 de lei, iar celor cu 10 sau mai mulți copii, 300 de lei.

La determinarea numărului de copii, în vederea stabilirii ajutoarelor, se iau în considerare copiii în vîrstă de pînă la 18 ani împliniți, copiii care își continuă studiile la orice formă de învățămînt, pînă la terminarea lor, dar fără a depăși vîrsta de 25 de ani, și cei incapabili de muncă, indiferent de vîrstă. Se iau în considerare și copiii proveniți dintr-o căsătorie anterioară a unuia dintre soți sau din afara căsătoriei.

Ajutoarele se acordă mamelor, indiferent dacă acestea sînt sau nu

în cîmpul muncii, cooperatoare, pensionare sau dacă realizează venituri din alte surse, atît în mediul urban, cît și în cel rural. Dacă mama este decedată sau în orice alt caz în care, în lipsa mamei, copiii se află în îngrijirea tatălui lor, ajutorul se acordă acestuia pe timpul cît sînt îndeplinite condițiile prevăzute.

Ajutoarele se plătesc mamelor în continuare și după ce numărul de copii luat în considerare la acordarea inițială a acestora se micșorează ca urmare a trecerii lor în alte categorii decît cele menționate sau a decesului.

Stabilirea ajutorului se face prin decizie de către comitetul executiv al consiliului popular comunal, orășenesc, municipal sau al sectorului municipiului București în raza căruia beneficiarul își are domiciliul, pe baza copiilor certificate de pe actele de naștere ale copiilor și a dovezilor prin care se atestă continuarea studiilor după vîrsta de 18 ani sau starea de invaliditate, după caz.

**Reglementare:** Decretul nr. 411/1972 (B. of. nr. 115 din 24 octombrie 1972).

**Ajutoare pentru familiile de cooperatori** se acordă pentru fiecare copil aflat în întreținere, pînă la vîrsta de 16 ani împliniți, dacă cel puțin unul din soți lucrează în C.A.P.

Ajutorul este lunar, în sumă de 50 de lei, și se majorează cu: 20 de lei pentru al șaselea copil; cu 30 de lei pentru al șaptelea copil; cu 40 de lei pentru al optulea copil și cu 50 de lei pentru al nouălea și următorii.

Ajutorul se acordă în luna în care unul din soți a lucrat cel puțin 15 zile și a realizat sarcinile de producție în conformitate cu normele de muncă stabilite de adunarea generală, precum și în perioada în care cooperatorul beneficiază de ajutor pentru incapacitate temporară de muncă. Acest ajutor se dă și familiilor cu copii în care soții sînt pensionari C.A.P. Nu se acordă familiilor care primesc alocație de stat pentru copii din alte sectoare de activitate.

**Reglementare:** Decretul nr. 276/1971 și Statutul Casei de pensii și asigurări sociale a membrilor cooperativelor agricole de producție.

## ÎNDATORIRI PĂRINTEȘTI

**Stabilirea filiației față de tată,** pentru copilul născut în afara căsătoriei, se face prin:

— recunoașterea voluntară a tatălui, care poate fi: a) printr-o declarație dată la starea civilă odată cu înregistrarea nașterii sau ulterior; b) prin înscris autentic în fața notariatului de stat; c) prin testament. Recunoașterea voluntară nu este supusă unui termen de prescripție;

— hotărîre judecătorească, în urma acțiunii introduse de către mamă în numele copilului pentru stabilirea paternității. **Termenul** pentru exercitarea acestei acțiuni **este de un an** de la data nașterii copilului. În cazul cînd mama a convețuit cu pretinsul tată sau dacă a prestat întreținerea copilului, termenul de un an va curge de la încetarea convețuirii sau a întreținerii.

În cazul în care pentru copilul născut în timpul căsătoriei s-a introdus de către soțul mamei acțiunea în tăgada paternității și aceasta a fost admisă, termenul de un an începe de la data rămînerii definitive a hotărîrii.

Pentru admiterea acțiunii în stabilirea paternității trebuie administrate toate probele pentru a se constata dacă copilul este rezultat din legăturile intime dintre mamă și presupusul tată în perioada concepției. Pe lîngă dovezile cu acte (scrisori, fotografii etc.) și martori, pot fi utilizate și expertizele medicale: 1) analiza grupei sanguine a copilului și a celor doi părinți, din care pot rezulta două situații: a) copilul are grupa sanguină pe care o are și tatăl prezumtiv, dar mai sînt și alți bărbați în aceeași grupă și atunci aceasta trebuie coroborată cu ansamblul probelor dosarului; b) copilul are o grupă de sînge străină de aceea a tatălui și în această situație este exclusă paternitatea sa; 2) expertiza dermatoglifică, prin care se stabilesc asemănări și deosebiri pe baza amprentelor digitale, palmare și distale (podul palmei și tălpile picioarelor).

Hotărîrea judecătorească definitivă, prin care este stabilită paternitatea se înscrie prin mențiune pe marginea actului de naștere.

**Acțiunea de tăgăduire a paternității** copilului poate fi pornită de soț, dacă este cu neputință ca el să fie tatăl copilului, judecîndu-se în contradictoriu cu mama copilului. Termenul este de 6 luni de la data cînd soțul a cunoscut nașterea copilului.

Prin orice fel de probe (interogatoriu, acte, martori, expertize medicale) trebuie să se stabilească imposibilitatea ca soțul să fie tatăl copilului de exemplu: soții nu au locuit împreună, fiind separați în fapt pe perioada concepției, sau soțul condamnat era în detențiune privativă de libertate etc.).

**Reglementare:** Codul familiei.

**Răspunderea părinților pentru faptele minorilor** revine ori de cîte ori copiii, cu care locuiesc împreună, cauzează prejudicii unor persoane. De exemplu: minorul fură dintr-o mașină diferite obiecte sau distruge anumite bunuri. În instanță, pe lîngă minor, care este judecat și urmează să-și primească pedeapsa, sînt chemați părinții ca părți civilmente responsabile, care vor plăti contravaloarea pagubei.

Răspunderea părinților revine pentru lipsa de supraveghere și pentru faptul că nu au dat copilului o bună educație.

În cazul în care părinții sînt divorțați, răspunderea revine celui căruia i-a fost încredințat copilul și cu care locuiește. Părinții sînt apărați de răspundere atunci cînd în mod justificat minorul nu locuiește cu ei (prin hotărîre judecătorească a fost internat la un centru de reeducare; este încredințat altei persoane spre creștere și educare; autoritatea tutelară a încuviințat ca minorul, mai mare de 14 ani, să locuiască în altă localitate, în vederea pregătirii sale profesionale), fiind astfel împiedicați în mod obiectiv de a-și îndeplini nemijlocit obligația de educare și supraveghere a copilului.

**Reglementare:** Codul civil.

**Obligația de întreținere** există între soț și soție, părinți și copii, înfietor și înfiat, bunici și nepoți, străbunici și strănepoți, frați și surori. Mai trebuie menționat: soțul care, odată ce a contribuit la întreținerea copilului celuilalt soț, trebuie să continue pe toată perioada minorității, dacă părinții firești au murit, sînt dispăruți sau sînt în nevoie. Copilul va putea fi obligat, de asemenea, să dea întreținere celui care l-a crescut timp de 10 ani, în condițiile arătate mai sus.

Persoana care a luat un copil pentru a-l crește, fără a întocmi formele pentru înfiere, are obligația de a-l întreține pînă la etatea de 18 ani, însă numai dacă părinții firești au murit, sînt dispăruți sau în nevoie.

În timp ce copilul are drept la întreținere pînă la împlinirea vîrstei de 18 ani, fără a fi necesare alte probe decît certificatul de naștere, toți ceilalți pot acționa numai dacă fac dovada că se află în nevoie și din cauza incapacității de muncă nu pot realiza venituri.

După împlinirea vîrstei de 18 ani, copilul își poate acționa părintele pentru întreținere, dovedind că este în continuarea studiilor și dă dovadă de stăruință și silință la învățătură, putînd primi întreținerea pînă la terminarea acestora, dar fără a depăși 25 de ani.

Obligația de întreținere se execută prin plata unei pensii în bani sau în natură, stabilită în raport cu veniturile nete ale celui ce urmează a o plăti și nevoia celui care o cere.

Legiuitorul a stabilit întreținerea pînă la o pătrime din cîștigul realizat din muncă pentru un copil, o treime pentru doi și jumătate pentru trei sau mai mulți copii.

Soții își datorează întreținere pînă la desfacerea căsătoriei prin divorț și chiar și după aceasta dacă unul din soți dovedește că se află în nevoie din cauza unei incapacități de muncă survenite înainte sau în timpul căsătoriei ori ivită în decursul unui an de la desfacerea căsătoriei și datorată unei împrejurări legate de perioada de conviețuire.

Cuantumul stabilit în aceste condiții poate fi pînă la o treime din veniturile nete ale soțului obligat la plată, în raport de nevoile celui care o cere și de mijloacele celui ce urmează să o plătească. Dacă soțul este obligat la plata pensiei de întreținere atît pentru celălalt soț cît și pentru copii, totalul acesteia nu va putea depăși jumătate din venitul net.

În cazul în care divorțul s-a pronunțat din vina soțului care cere întreținere, acesta nu va putea beneficia de pensie decît pe o perioadă de un an de la desfacerea căsătoriei. Dreptul la întreținere încetează prin recăsătorirea soțului îndreptățit să o primească.

Obligația de întreținere se stinge prin împlinirea vîrstei de 18 ani, în cazul minorilor, prin moartea debitorului sau a celui îndreptățit la pensia de întreținere.

Instanța va putea mări, micșora sau dispune încetarea obligației după cum se schimbă mijloacele celui care o plătește sau nevoia celui ce o primește.

**Reglementare:** Codul familiei, cu modificările aduse prin Decretul 779/1966.

## DOMICILIUL ȘI LOCUINȚA

**Actul de identitate** (buletinul de populație) face dovada identității, cetățeniei române și domiciliului titularului. Se eliberează cetățenilor români la împlinirea vîrstei de 14 ani.

**Domiciliul** este locuința statornică și principală a unei persoane, iar reședința este locuința temporară.

**Procedura schimbării domiciliului și a reședinței.** Persoana care își schimbă domiciliul este obligată ca în termen de 5 zile de la data obținerii dovezii din care rezultă că are locuința asigurată să se prezinte la organul de miliție din circumscripția în care își stabilește noul domiciliu, pentru înscrierea mențiunii în actul de identitate și în fișa de evidență a populației.

## FOLOSIREA LOCUINȚELOR

Dovada că persoana care își schimbă domiciliul are locuința asigurată se face cu:

— actul de proprietate pentru proprietar;
— contractul de închiriere pentru chiriaș;
— contractul de subînchiriere pentru subchiriaș;
— dispoziția de închiriere (fostul ordin de repartizare) pentru persoana care se mută într-o locuință aparținînd fondului locativ de stat;
— declarația scrisă de primire în spațiu, ca și dovada că cel care primește este titularul spațiului locativ în cazurile în care:
— soțul se mută la celălalt soț;
— părinții se mută la copii;
— copiii se mută la părinți, la tutore sau la cei cărora au fost încredințați spre creștere și educare.

În plus mai este necesar:

— livretul militar sau alt act din care să reiasă luarea în evidență de către centrul militar în a cărui rază teritorială se află noul domiciliu.

**Schimbarea reședinței.** Persoana care locuiește temporar, mai mult de 45 zile, la altă adresă decît la domiciliul său, trebuie să se prezinte la organul de miliție respectiv pentru înscrierea mențiunii corespunzătoare în actul de identitate, pentru viza de flotant. Această mențiune se poate face chiar dacă locuirea temporară nu depășește 45 de zile, dar valabilitatea ei nu poate fi mai mare de un an, dată la care poate fi reînnoită.

**Actele necesare pentru obținerea vizei de flotant:**

— buletinele de identitate ale persoanei care solicită viza și ale celei care acordă găzduirea;
— declarația de consimțămînt a persoanei care acordă găzduirea (cerere tip pentru care este necesar timbru fiscal de 3 lei).

**Reglementare:** Legea nr. 5/1971 (B. of. nr. 36/18 martie 1971).

Găzduirea unei persoane care nu posedă act de identitate sau care nu are înscrisă în act mențiunea de schimbare a domiciliului ori a reședinței este interzisă după trecerea termenelor legale, constituind contravenție sancționată cu amendă de la 40 la 200 de lei.

**Stabilirea în orașele mari,** și anume: Arad, Brașov, Brăila, București, Cluj-Napoca, Constanța, Craiova, Galați, Iași, Pitești, Ploiești, Sibiu, Timișoara, Tîrgu-Mureș se face în următoarele cazuri:

— încadrarea în muncă sau transferarea din alte localități a persoanelor necesare pentru aparatul central și al unităților în subordine, pe baza aprobării nominale a miniștrilor și a celorlalți conducători ai organelor centrale, în limita numărului anual aprobat de Consiliul de Miniștri.

Pentru încadrarea în muncă **prin concurs** nu este necesară aprobarea nominală

— absolvenții instituțiilor de învățămînt superior, repartizați în aceste municipii, se pot stabili pe baza dispoziției de repartizare.
— situații familiale speciale ca: soțul se mută la celălalt soț, părinții se mută la copii, copii se mută la părinți, minorii la persoanele obligate să le acorde întreținere. În toate aceste cazuri stabilirea se face în suprafața locativă deținută de cei la care se mută.
— persoanele care au locuință proprietate personală în orașele mari și care ulterior dobîndirii proprietății și-au stabilit domiciliul în alte localități, ca urmare a schimbării locului de muncă, pot reveni în orașul respectiv după încetarea raporturilor de muncă, dacă au asigurată cazarea în locuința proprie.
— ofițerii, maiștrii militari și subofițerii, dacă au domiciliat în aceste orașe și au plecat în alte localități în interesul serviciului, pot reveni în termen de un an de la data trecerii în rezervă pentru motive ce nu le sînt imputabile.
— pentru motive temeinic justificate, pe baza aprobării președintelui comitetului executiv al consiliului popular județean sau al municipiului București, de la caz la caz.

**Reglementare:** Decretul nr. 307/1971 (B. of. nr. 110 din 25 septembrie 1971).

Dispozițiile legale stabilesc norma locativă la 10 m.p. suprafață locuibilă pentru fiecare persoană, iar la închirierea apartamentului proprietate de stat se ține seama, pe cît este posibil, ca într-un apartament să locuiască o singură familie.

**Contractul de închiriere** este, potrivit noii reglementări, **titlul** care dă drept la ocuparea unei suprafețe locative.

1) **Pentru fondul locativ de stat,** închirierea locuințelor se face pe baza propunerilor colectivelor de muncă, aprobate de organele de conducere colectivă.

Pentru pensionari atribuirea locuinței se face prin comitetele executive ale consiliilor populare.

Locuința poate fi ocupată numai după încheierea contractului.

în formă scrisă, între ICRAL și persoana respectivă, trebuind să fie trecuți nominal și membrii de familie.

Pentru încheierea contractului se depun la ICRAL-ul din sectorul respectiv următoarele acte:

— înștiințarea întocmită de unitatea socialistă sau de comitetul executiv al consiliului popular, în cazul pensionarilor. Termenul pentru prezentare la ICRAL este de 10 zile de la data primirii;

— adeverința de venituri, atît pentru titularul de contract, cît și pentru toți membrii de familie încadrați în muncă, în care trebuie să se menționeze toate veniturile realizate în ultimele 12 luni;

— buletinele de identitate ale titularului și ale membrilor de familie, iar pentru copiii sub 14 ani, certificatele de naștere și copii simple de pe acestea.

Închirierea de locuințe în orașele mari se poate face numai persoanelor și familiilor care domiciliază sau care au dreptul să-și stabilească domiciliul, în condițiile legii, în aceste orașe.

2) **Pentru proprietatea personală** legea nr. 5/1973 a prevăzut **normarea,** în sensul că proprietarul și fiecare membru de familie are dreptul la cîte o cameră și, în plus, cel mult încă două camere. Poate închiria, dacă dorește, o parte din această suprafață legală, chiar sub forma camerelor mobilate. Este obligatorie închirierea camerelor separate care depășesc nevoile de locuit ale familiei. Apartamentele ce nu sînt locuite de proprietari sînt în întregime supuse normării și închirierii ca și fondul locativ de stat.

Închirierea se face numai pe baza contractului scris (în care sînt prevăzute tarifele și termenele de închiriere), înregistrat la administrația financiară. Pentru aceasta sînt necesare:

— cererea scrisă din partea proprietarului;

— contractul de închiriere, în trei exemplare, semnat de ambele părți (fiecare va primi cîte un exemplar vizat);

— două timbre fiscale de 5 lei.

**Subînchirierea** se poate face din suprafața locativă deținută de locatarul principal, dacă aceasta nu constituie suprafață excedentară compusă din una sau mai multe camere separate. Este obligatoriu contractul scris, înregistrat la administrația financiară, cu aceleași forme arătate mai sus.

**Reglementare:** Legea nr. 5/1973 și H.C.M. nr. 860/1973 (B. of. nr. 107 din 19 iulie 1973).

**Chiria** este lunară, și se stabilește pe baza unui tarif unic pe întreg cuprinsul țării, ce se stabilește în funcție de retribuția tarifară sau pensia chiriașului, indiferent de proprietar.

Tariful de bază se majorează cu 30% pentru locuințele cu încălzire centrală sau gaze la sobe, ori se reduce, după caz, pentru întreaga suprafață locuibilă, după cum urmează:

— 15% pentru camerele situate la subsol sau în mansarde aflate direct sub acoperiș;

— 10% pentru locuințele lipsite de instalații de apă, canal, electricitate sau numai de una ori unele dintre acestea;

— 10% pentru locuințele construite din materiale de construcție inferioare ca: paiantă, chirpici și lemn. Reducerile se aplică cumulativ.

Pentru suprafața locuibilă care depășește norma locativă, la tariful de bază se aplică o majorare progresivă de:

25% pentru primii 10 m.p.; 50% pentru următorii 10 m.p. și 100% pentru restul suprafețelor locuibile.

La chiria astfel calculată se adaugă 12 lei lunar pentru baie cu cadă și 8 lei lunar pentru baie numai cu duș.

Calculul chiriei pentru locuința ocupată de o familie în care sînt mai mulți angajați sau pensionari se va face pe baza retribuției tarifare lunare sau pensiei celei mai mari.

Pentru persoanele încadrate cu contract de muncă sau pensionarii cu un venit mediu pe membru de familie mai mare de 1 500 de lei lunar, care nu și-au construit sau cumpărat locuință proprietate personală, chiria se majorează cu începere de la 1 iulie 1975 după cum urmează:

— cu 50% pentru cazul în care retribuția sau pensia care a constituit baza de calcul a chiriei este de pînă la 1 800 de lei;

— cu 75% pentru cazul în care veniturile sînt de la 1 801 pînă la 2 200 de lei;

— cu 100% pentru cele care depășesc 2 200 de lei. Chiria majorată nu poate depăși 20% din retribuția, respectiv pensia, care a constituit baza de calcul a acesteia.

**Reglementare:** Legea nr. 5/1973 și Legea nr. 4/1975 (B. of. nr. 30 din 21 martie 1975).

**Cazurile de evacuare** sînt strict prevăzute de lege, astfel că nici o persoană nu poate fi evacuată din locuința deținută în mod legal decît în anumite condiții și anume:

— Pentru cei care au ocupat fără contract de închiriere o suprafață

locativă din locuințele aflate în administrarea întreprinderilor de stat, evacuarea se va face pe baza deciziei comitetelor executive ale consiliilor populare, de către întreprinderile care au în administrare fondul locativ de stat, iar în caz de opunere se va apela la sprijinul organelor de miliție.

— Instanța judecătorească pronunță, prin hotărîre, evacuarea locatarilor în următoarele cazuri:

a) dacă pricinuiesc însemnate stricăciuni locuinței, clădirii în care aceasta este situată, instalațiilor și accesoriilor acestora, precum și oricăror altor bunuri aferente lor, sau dacă înstrăinează fără drept părți ale acestora;

b) dacă prin comportarea lor fac imposibilă conviețuirea pentru alți locatari din același apartament sau clădire ori împiedică folosirea normală a locuinței de către alți locatari;

c) dacă locuința a fost obținută ca urmare a săvîrșirii infracțiunii de filodormă sau a altor infracțiuni;

d) dacă nu plătesc cu rea credință timp de 3 luni consecutiv chiria sau cota-parte a cheltuielilor de întreținere. Dacă în cursul procesului de evacuare se plătește suma datorată, instanța va putea respinge cererea, dar obligînd pe pîrît la plata cheltuielilor de judecată. Instanța va admite totuși acțiunea de evacuare dacă împotriva locatarului s-a pronunțat anterior o hotărîre definitivă prin care a fost obligat la plata chiriei ori la cota-parte a cheltuielilor ce-i revin, sau la plata cheltuielilor de judecată.

— Se mai poate pronunța evacuarea și pentru **lipsă de titlu** (dacă cel care locuiește un spațiu nu are pentru acesta contract de închiriere, ordin de repartizare, cu alte cuvinte, nu are un drept legal de folosință).

**Schimbul de locuință** se poate face între locatarii principali, care dețin locuințe din fondul locativ de stat, dar numai cu aprobarea unităților socialiste care administrează aceste locuințe și cu condiția respectării legii în privința normei locative.

**Actele necesare** se depun la ICRAL:

— cerere tip completată de fiecare coschimbaș, avînd vizele de la asociația de locatari și de la centrul ICRAL; în plus, trebuie să cuprindă și acordul scris și semnat al tuturor membrilor majori ai familiei cu care locuiesc împreună (soți, copii și părinții soților întreținuți de aceștia);

— contractele de închiriere;

— ordinele de repartiție, pentru cei care dețin locuințele înainte de Legea nr. 5/1973;

— pentru militari este necesar și acordul conducerii garnizoanei.

**Reglementare:** Legea nr. 5/1973.

**Îmbunătățirea regimului de construire a locuințelor** din fondurile statului sau din fondurile populației cu sprijinul statului în credite și execuție se va realiza prin:

— stabilirea unui singur grad de confort pentru toate locuințele (față de trei categorii existente), prin aplicarea de norme unificate de dotări și finisaje;

— diferențierea apartamentelor, în funcție de structura familiilor, în apartamente cu 1—5 camere, corespunzătoare numărului de locatari, locuințele proprietate personală putînd avea și suprafețe mărite;

— completarea unificării normelor de confort cu alte îmbunătățiri față de nivelul actualei categorii I.

Astfel, Decretul nr. 68/1975, care reglementează această materie, prevede:

— **În privința încăperilor, anexelor și dotărilor:** apartamentele de 3 camere (cu 38—40 m.p. suprafață locuibilă) și cele cu 4 camere (cu 42—44 m.p. suprafață locuibilă) vor avea o a doua încăpere cu grup sanitar și lavoar, în apartamentele de 4 camere (cu 46—48 m.p.) instalîndu-se și un duș; apartamentele de 5 camere vor fi dotate cu două încăperi de baie, echipate complet. Apartamentele de la etaj vor avea balcoane sau logii. Clădirile de locuit vor avea uscătorii de rufe și vor putea avea spălătorii.

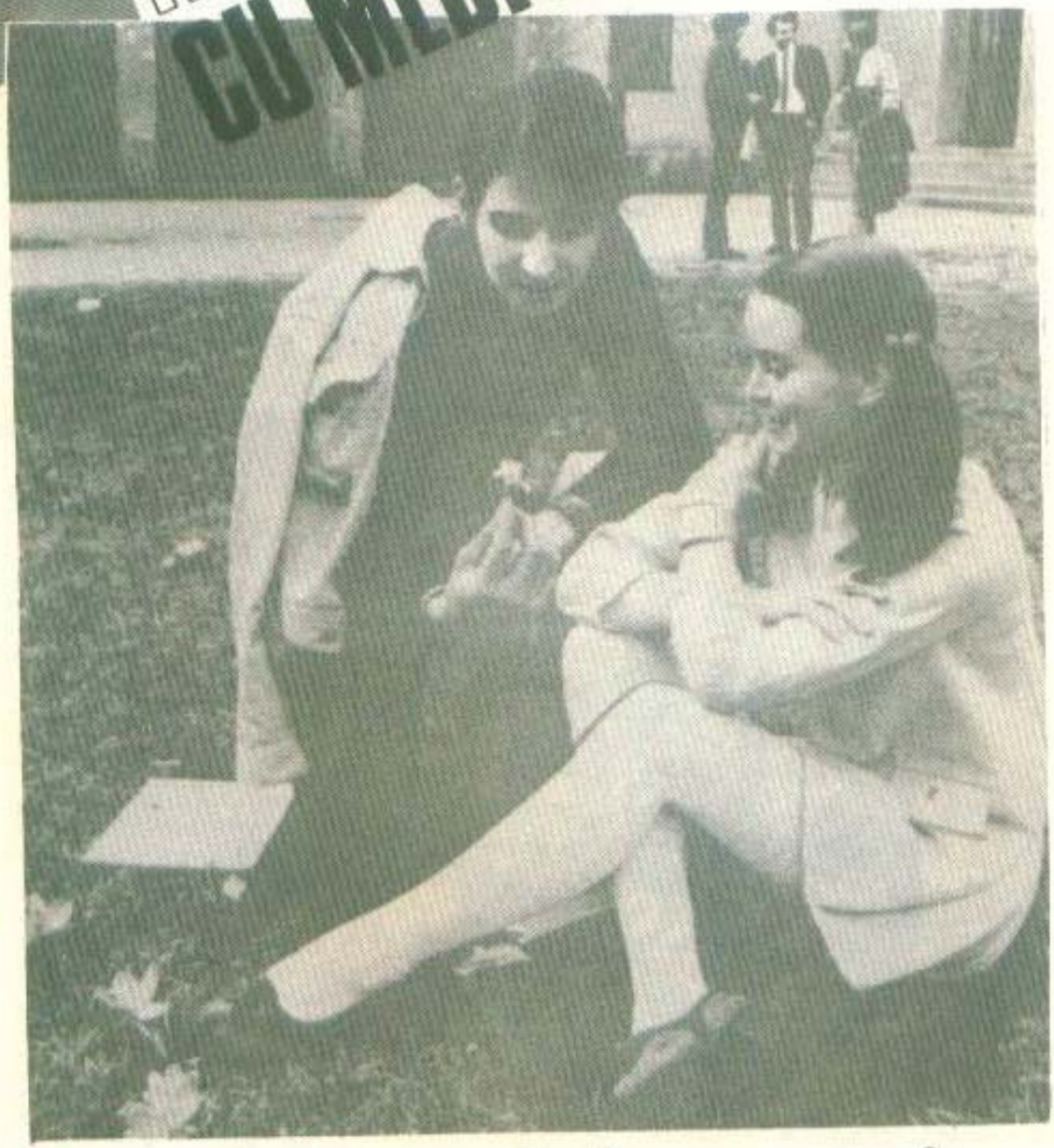
— **În privința instalațiilor și finisajelor:** se va îmbunătăți izolația termică, pentru a se asigura o bună încălzire, în condițiile respectării reglementărilor cu privire la reducerea consumului de combustibil; clădirile de locuit amplasate pe arterele principale și în piețele din orașele reședință de județ și municipii vor avea fațade construite cu plastică arhitecturală și finisaje exterioare îmbunătățite.

Pînă la 1 ianuarie 1977, locuințele se pot construi și pe baza proiectelor de execuție elaborate sau în curs de elaborare, potrivit reglementărilor anterioare, atît în ce privește suprafețele, dotările și finisajele, cît și prețurile respective; cu începere de la 1 ianuarie 1977, însă, sînt obligatorii normele decretului privind îmbunătățirea construcției de locuințe atît din fondurile statului, cît și cele proprietate personală.

**Reglementare:** Decretul nr. 68/1975 (B. of. nr. 54 din 5 iunie 1975).

**RODICA-GETTA CONSTANTINESCU**

# DIALOG INTIM CU MEDICUL



# La vîrsta adolescenței

Fetița cu codițe s-a înălțat: a trecut și de vîrsta ingrată, plină de stîngăcii, de nesiguranță și de contradicții cînd era «prea mică să fie mare și prea mare să fie mică».

Parcă de la 16 ani e altfel: mai adunată, mai stăpînă pe ea. Caută și descoperă în fiecare zi ce a păstrat din copilărie și ce a adăugat nou pentru cînd va fi mare. E vîrsta adolescenței, cînd se pregătește vîrsta adultă.

Acum este cazul ca fetele prea înalte să se adreseze medicului pentru oprirea procesului de creștere, iar cele prea mici de înălțime să obțină prin tratament cei cîțiva centimetri pe

care-i doresc. Atenție și la greutate. Dulciurile, atît de tentante, în exces sînt dăunătoare nu numai pentru dinți, dar și pentru silueta. Tot așa, fetele prea slabe sînt obsedate să dobîndească cît mai repede contururi de femeie. Cei mai mult sînt preocupate de dezvoltarea prea mică a sînilor, care le creează complexe. În realitate, toate aceste probleme fizice pot fi prevenite și tratate de medicul endocrinolog, care să supravegheze și să corecteze la nevoie atît creșterea cît și sexualizarea.

Preocupările estetice sînt nu numai firești, dar sînt și o datorie a fiecărei adolescente, care din instinct dorește să fie cît mai frumoasă. Estetica nu este însă numai frumusețea fizică naturală. O ținută plăcută, atrăgătoare poate fi creată și trebuie menținută și accentuată prin îngrijiri permanente.

Prin măsuri de curățenie riguroasă poate fi întreținut un aspect plăcut al pielii; dușul zilnic cu săpun, sau vara chiar 2—3 pe zi, înlătură praful și secrețiile normale, dar dezagreabile ale pielii. Cremele de mîini înlătură urma activității gospodărești sau profesionale. Combaterea cît mai energică a mirosului firesc de transpirație trebuie făcută în fiecare dimineață prin folosirea dezodorizantelor; o atenție deosebită se cere acordată igienei locale în perioadele menstruale, cînd spălările externe cu apă călduță și săpun, de cîteva ori pe zi, sînt obligatorii.

Adolescența nu are numai obligații estetice, ci și obligații față de propria-i sănătate. Deoarece în această perioadă de pregătire pentru viața adultă solicitările fizice și intelectuale sînt maxime (școală, producție), organismul are nevoie pentru refacere să se odihnească minimum 8—9 ore din 24. Somnul este cel mai bun reparator fizic și nervos.

Este de preferat o plimbare de 2 ore unei invitații la o cafea, fie și într-o cofetărie. Alcoolul și tutunul la vîrsta adolescenței provoacă fetelor îmbolnăviri mult mai acute decît adulților, șocînd organismul în plină dezvoltare, nemaivorbind de urmările pe care le poate avea asupra echilibrului fiziologic, atît de necesar viitoarei vieți de familie, cît și a implicațiilor morale și estetice. Această perioadă, a adolescenței, este cea în care fetele își pregătesc zestrea de viitoare mame. Excesele, abuzurile din acești ani nu se simt chiar pe moment, ci tocmai atunci cînd, femeie fiind, ai nevoie de integritatea sănătății fizice și psihice pentru a asigura urmașilor o bună zestre ereditară.

**ANETA DĂNILĂ MUSTER,**
*doctor în științe medicale, medic primar endocrinolog*

A fost o nuntă de pomină. A doua zi, tinerii sărbătoriți — ea de 18 ani, el de 22 de ani — au plecat să petreacă împreună cîteva zile la munte. Zilele au trecut repede, dar nu așa cum ar fi fost de dorit. S-au întors amîndoi triști, abătuți. Ea s-a dus plîngînd acasă, povestind mamei că soțul nu s-a comportat ca un adevărat bărbat. Loviți în mîndria și afecțiunea lor, părinții au luat fata îndărăt. O căsnicie ratată din primele zile. Băiatul a dus o viață disciplinată, lucrînd ziua într-o fabrică și învățînd la liceul seral; nu a avut timp să se distreze și nici să se ocupe de fete. Ca orice băiat serios, s-a hotărît să ia de nevastă o fată cuminte și gospodină. Ceea ce a și făcut. În prima seară după cununie, emoția primei întîlniri i-a tăiat elanul, a fost parcă paralizat. Apoi a fost cuprins de un fel de teamă, mai ales cînd în zilele următoare a citit în privirea iubitei lui repros și chiar indignare. Atunci s-a ferit să se mai apropie de ea, iar în ultimul timp nici nu și-au mai vorbit. Nepricepînd încă de ce a fost părăsit, descurajat și rușinat, tînărul soț a ajuns la medic, care, prin experiența sa, i-ar putea afla cauza și leacul «bolii». Acesta l-a examinat, l-a ascultat cu atenție și, după ce i-a pus unele întrebări, l-a asigurat în final că este perfect sănătos. «Boala» de care suferă se numește *nepricepere*. Vina o poartă amîndoi. El pentru că a făcut un pas important în viață fără a se gîndi că mersul înseamnă răspundere și că se cere din partea bărbatului un minimum de cunoștințe în probleme sexuale. La rîndul său, tînăra soție, adolescentă, în devenire femeie, nu a intuit rolul său în căsnicie, nu a înțeles că în orice impre-

jurare trebuie să fie alături de bărbat, că trebuie să-l ajute să-și recapete încrederea în el. În fine, imixtiunea pripită a părinților în treburile intime ale celor doi tineri nu a fost în măsură să îndrepte o situație delicată. Rolul lor ar fi fost mult mai eficace dacă sfaturile le-ar fi dat înainte de căsătorie.

Există situații cînd tinerii căsătoriți se despart după 1—2 ani de convietuire și după tentative nereușite de a salva aparențele. Au tot ce le trebuie, o profesie frumoasă, locuință confortabilă. Lipsește totuși înțelegerea reciprocă. Micile conflicte și contradicții zilnice îi îndepărtează treptat trupește și sufletește unul de altul.

Plecați de acasă, de la părinți, unde aveau totul la îndemînă, au pornit în căsnicie ca într-un univers plin de promisiuni. Greutățile s-au ivit din primele zile. Grija serviciului și a casei au devenit apăsătoare, mai ales cînd fiecare aștepta ca celălalt să le rezolve. S-au ambiționat amîndoi și s-au certat. Încercările de împăcare au fost formale, verbale. Nici unul nu a cedat și nu a încercat să creeze o ambianță plăcută. Nimeni nu le-a spus că armonia pe care o invidiază la alții se obține cu eforturi zilnice, că realizările în doi nu sînt posibile decît dacă merg mînă în mînă și că fiecare trebuie să se străduiască necontenit să-și cucerească partenerul ca în ziua cînd s-au cunoscut — cu afecțiune, voie bună, el cu dovezi de dragoste și de încredere.

A. și D. sînt căsătoriți de 6 ani și doresc cu asiduitate un copil. Pentru aceasta au trebuit să meargă împreună la doctor. Spre surprinderea lui, medicul a constatat că mariajul nu a fost consumat, soția fiind neprihănită ca în prima zi de căsătorie. Convorbirea cu cei doi parteneri a dezvăluit aspecte puțin obișnuite. Fire prea sensibilă și speriosă, de frica «durerilor», soția a evitat de la început relațiile intime cu bărbatul. După repetate insistențe, acesta a renunțat, resemnat, la îndatoririle de soț. De ani de zile trăiesc ca niște buni prieteni, pe care îi leagă doar interese comune, mărunte. Nu i-a fost ușor medicului în discuțiile purtate cu soția să o convingă de importanța apropierii fizice între soți pentru stabilitatea căsniciei. Supusă unui tratament ginecologic adecvat, totul a revenit la normal. Succesul a fost deplin prin venirea pe lume a unui copil.

Cele cîteva exemple grăitoare, desprinse din realitate, arată utilitatea educării sexuale a tinerilor și a pregătirii lor pe plan psihosocial pentru căsătorie, altfel căsniciile făcute în pripă sau dintr-un capriciu nu au șanse să reziste probei timpului. Mariajul nu înseamnă numai armonie erotică, ci și unire fondată pe afecțiune reciprocă, comunitate de gusturi, de sentimente și interese și pe perspectiva de a avea copii. Compatibilitatea între temperamente înseamnă acomodare și adaptare reciprocă. Unirea ideală între parteneri nu poate fi atinsă de la început. Ea se cultivă. Pe măsura trecerii timpului se stabilesc relații tot mai solide, determinate de tactul și de gradul de înțelegere al fiecărui partener.

**MADELEINE MĂICĂNESCU GEORGESCU,**
*doctor în medicină*
*medic primar endocrinolog*

# Vreau și eu un copil!

Pe ușă intră o femeie, încă tînără, cu o expresie deschisă, dar hotărîtă:

— Tovarășă doctor, vreau și eu un copil. Vă rog să mă ajutați.

— Numele, vîrsta, profesia.

— Am împlinit 29 de ani, sînt măritată de 7 ani, dar am urmat o școală la seral, sînt tehniciană. Apoi am fost promovată, am fost ocupată, m-am înscris la casă. Acum m-am mutat, am și casă, și un serviciu foarte bun, dar n-am copil.

— N-ați rămas niciodată însărcinată?

— Vă spun drept că la început n-am dorit neapărat copil, chiar mă feream. Dar de cîțiva ani îmi doresc nespus copii și nu rămîn gravidă. Mă tem că e prea tîrziu.

— Nu este prea tîrziu. O femeie poate da naștere la copii sănătoși și pînă la 40 de ani. Sînteți sănătoasă?

— În general da. Am mai avut cîte o răceală.

— Dar soțul?

— Soțul? Este sănătos. Are 33 de ani, n-a avut nici-o zi de concediu medical.

— V-ați mai căutat pentru sterilitate?

— Am auzit, am citit despre sterilitate, dar la doctor încă n-am fost.

— Menstra vine regulat?

— De la 14 ani o notez pe calendar, așa cum m-a învățat doctorița de la circa sanitară. O am în fiecare lună cu 2—3 zile înainte sau după termenul așteptat.

— Ați suferit de vreo inflamație genitală?

— După căsătorie am avut o răceală. M-am tratat cu penicilină și de atunci n-am mai avut nici un necaz. Acum, că știți totul, voi putea să am copil? Toate colegele de vîrsta mea au copii. Am început să sufăr, mă simt ca o infirmă. Și cu soțul am discuții.

— Dar soțul dv. poate face copii?

— Cred că da. Cel puțin așa susține el, trimițîndu-mă pe mine la doctor.

— Draga mea, după atîția ani de căsătorie, dacă nu era o cauză, ori la unul, ori la celălalt, rămîneați gravidă. Trebuie să căutăm cauza, să vă facem o serie de examene și analize la amîndoi.

— Chiar și soțului?

— Chiar și lui! În orice cuplu steril și soțul trebuie examinat obligatoriu. Într-o treime din cuplurile sterile de vină este soțul. Bineînțeles că și sterilitatea masculină poate fi tratată. Și acum vă consult... Aveți un aparat genital normal. Aha, în partea ovarelor ceva mai dureros.

— Aici am avut o anexită, dar nu m-a mai durut de ani de zile, dar la frig, și chiar acum la examinare, am simțit oarecare jenă.

— Draga mea, vom face în același timp un tratament pentru inflamație și o serie de analize hormonale. Veți veni la cabinet o dată pe săptămînă pentru frotiuri vaginale și veți face singură o altă analiză care se ia zilnic.

— Să-mi fac singură analize hormonale?

— O să vă explic, este foarte simplu. Pe această fișă veți nota zilnic, timp de 3 luni, temperatura luată în rect, dimineața la deșteptare, înainte de a coborî din pat. Aceasta este temperatura bazală și are importanța unei analize hormonale; luată corect, ea indică, prin cele cîteva fracțiuni de grad în plus, momentul din timpul ciclului ovarian cînd poți rămîne gravidă.

— O femeie nu rămîne gravidă în orice zi a lunii?

— Nu. În general, numai la jumătatea ciclului menstrual și atunci numai cîteva ore în fiecare lună, în momentul cînd din ovar se desprinde ovulul și are loc ovulația. Temperatura bazală arată destul de precis ziua în care se produce ovulația. Și mai dă și alte date importante despre secreția corpului galben. Vă rog să luați corect temperatura timp de 10 minute, cu același termometru, înainte de a vă da jos din pat, și să notați imediat pe fișă.

Între timp, după ce inflamația genitală va fi tratată, vom putea face o radiografie a uterului și a trompelor pentru a vedea dacă nu sînt astupate.

— Acest lucru nu se poate constata la examenul făcut acum?

— Nu. Am putut constata numai că sînt inflamate, iar ce se află în interiorul trompelor, care au aspectul unui creion fără mină, nu pot ști prin simpla palpare. Aici este locul în care se întîlnește ovulul — eliminat de ovar — cu spermatozoizii care urcă din vagin, trecînd în uter și apoi în trompe. Dacă trompele sînt astupate, fuziunea nu mai poate avea loc.

— Și dacă sînt totuși astupate?

— Cu tratamente antiinflamatorii și balneare se obține cel mai adesea efectul scontat. Va mai dura cîtva timp pînă vom avea toate rezultatele dv. și ale soțului. În afara analizelor de care v-am vorbit, și poate și de altele de care va fi nevoie, vă sfătuiesc să alegeți și momentul cînd să concepeți copilul: după concediu, cînd sînteți mai odihniți și refăcuți, mai liniștiți și bine dispuși, mai calmi, pentru a da copilului din primele zile o zestre biologică de care să se bucure toată viața.

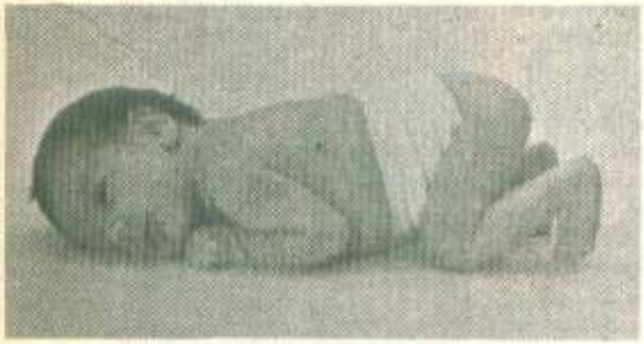
**ANETA DĂNILĂ MUSTER,**

*doctor în științe medicale, medic primar endocrinolog*

# Mini-ghid al părinților în 17 fotografii.

# Primele victorii ale copilului.

**În 365 de zile, el își va cuceri independența. Imaginile ce urmează vă vor ajuta să urmăriți uimitoarele progrese ale copilului dumneavoastră.**



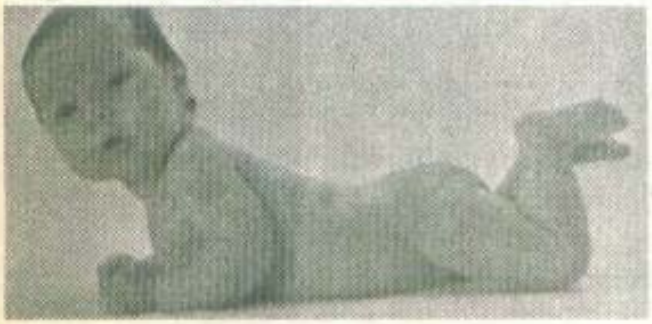
# MERSUL DE-A BUȘILEA

**NOU-NĂSCUTUL**

Pe burtă, pasiv, el păstrează poziția foetală, cu mîinile și picioarele strînse. Pumnii îi rămîn strînși, iar capul întors pe-o parte.

**LA SFÎRȘITUL PRIMEI LUNI**

Tot în poziție pe burtă, el poate să-și țină capul ridicat cîteva secunde. Mișcările mîinilor și picioarelor devin mai ample. Dă atîta din picioare încît se poate rostogoli de pe burtă pe spate. Capul nu-l mai ține întors pe o parte.



**LUNA A DOUA**

Acum încearcă să țină capul ridicat timp mai îndelungat. Începe să facă mișcări de extindere a șoldurilor și a coatelor.

**LUNA A TREIA**

Pe burtă, copilul se sprijină pe amîndouă antebrațele și ridică capul.

**LUNA A PATRA**

Pe burtă, cu mîinile desfăcute, cu antebrațele ținute înainte, își poate ține capul pe verticală. În această poziție nu este încă prea sigur.

**LUNA A CINCEA**

Se poate sprijini în propriul său torace. Se balansează și-și agită brațele, ca într-o mișcare de înot.

**LUNA A ȘASEA**

Brațele le ține adesea întinse, pentru a se susține, dar copilul poate de-acum înainte foarte bine să se joace cu mîinile.

**LUNA A ȘAPTEA**

Apucă cu ușurință o jucărie. De asemenea, se rostogolește, trecînd de la poziția dorsală la poziția ventrală.

**LUNA A NOUA**

Brațele schițează mișcarea care-i permite să se tîrască. În curînd va începe să se sprijine în genunchi.

**LUNA A ZECEA**

Poziția în patru labe este cucerită și-i permite să se deplaseze unde vrea. Se balansează adesea, sprijinindu-se în mîini și genunchi.

**LUNILE 11—12**

Mersul în 4 labe este din ce în ce mai sigur. Este mersul «ursului». Copilul se deplasează numai în mîini și picioare, fără ajutorul genunchilor.

## MERSUL ÎN PICIOARE

**LUNA ÎNTÎI**

În contact cu o suprafață dură, copilul ținut de subțiori, ușor aplecat în față, întinde, din reflex, picioarele și face automat cîțiva pași. Cîteodată, ridică pentru un scurt moment capul.

**LUNA A TREIA**

Așezat în picioare, copilul îndoaie amîndouă picioarele în același timp.

**LUNA A CINCEA**

Cînd e așezat în picioare, se ridică cu picioarele întinse și degetele picioarelor chircite, cu brațele balansînd și pumnul deschis. Este stadiul «săritorului» și al «dansatorului».

**LUNA A ŞAPTEA**

Ţinut în picioare, copilul sare, se lasă pe vine, se ridică dintr-o dată, desfăşurînd o vie activitate.

**LUNA A NOUA**

A învăţat să se ţină bine pe picioare, pe talpă, şi nu pe vîrfuri. Dacă este ţinut de mîini, colaborează la efort. Se poate ţine cel puţin un minut în echilibru.

**LUNILE 11—12**

Se ridică singur şi se deplasează ţinîndu-se de mobile. Dacă e ţinut de mîini, poate face cîţiva paşi-înainte.

# Cunoaşteţi dificultăţile copiilor dv.?

**O imagine completă a sănătăţii copilului ne-o dă nu numai starea lui de bine din punct de vedere fizic, ci şi capacitatea lui mintală, modul de adaptare pe plan psihic şi social. Sănătatea mintală a copilului se construieşte din momentul concepţiunii sale. Embrionul şi fătul poartă în sine în stare latentă tot ceea ce se va manifesta mai tîrziu ca o realitate a fiinţei sale. Prin dragostea, răbdarea şi tactul părinţilor, prin înţelegerea şi priceperea cadrelor didactice, se construieşte, în colectivitatea de viaţă şi de muncă, dezvoltarea armonioasă a copilului.**

## COPILUL CU TULBURĂRI LA CITIT ŞI SCRIS

Dislexia sau tulburarea la citit este caracterizată prin dificultatea de a identifica şi reproduce simbolurile scrise. Deşi recunoaşte şi citeşte corect literele izolate, copilul face greşeli în momentul în care trebuie să citească cuvinte; inversează litere, le confundă, spune alte silabe pe care, uneori, le poate omite sau substitui. În paralel, dislexicul prezintă şi tulburări de scris, confundînd şi inversînd literele. Aceste tulburări fac ca elevul mic să privească învăţătura, şcoala ca pe o sperietoare, de care nu se poate apropia. Insuccesul şcolar cauzat de aceste dificultăţi îi poate crea reacţii sufleteşti negative. Specialiştii spun că asemenea copii prezintă şi neîndemînare

motorie, avînd scris foarte urît, cu neregularităţi în redarea formelor şi înclinării literelor, că ei desenează cu grave greşeli de perspectivă. Aceşti copii au o lateralizare neomogenă a mîinii şi ochilor, cu dizarmonii funcţionale de orientare spaţială.

Faţă de asemenea tulburări, atitudinea cea mai potrivită este ca elevul să continue să înveţe în ritmul colegilor, să i se insufle permanent încredere în posibilităţile de remediere, să fie lăudat pentru cel mai mic progres. În cazuri grave se poate apela la defectolog.

Profilaxia acestor tulburări are în vedere dezvoltarea normală a vorbirii în perioada preşcolară. De aceea, sub un riguros control medical, părinţii trebuie să contribuie la depistarea precoce a tulburărilor senzoriale, de vorbire, neuromotorii cu mult înainte de intrarea copilului în clasa întîi. «Tratamentul» constă, în majoritatea cazurilor, în activitate suplimentară la şcoală, şi în special acasă, condusă cu mult calm şi răbdare de către părinţi şi educatori.

## ... DE MEMORIZARE

Frecvent se face greşeala de a se afirma că rezultatele slabe la învăţătură se datoresc lenevie şi dezinteresului copiilor. Părinţii, în special, ar trebui să ştie că acestea sînt în directă legatură cu starea sănătăţii copilului, cu condiţiile sale de viaţă şi de lucru, cu posibilităţile lui de adaptare. S-a constatat că elevii cu dificultăţi la învăţătură prezintă, adesea, tulburări de vedere, de auz, suferă sau au suferit de afecţiuni cardiace, de reumatism, tuberculoză, boli endocrine sau au unele deficienţe motorii.

De foarte multe ori, dificultăţile şcolare se datoresc condiţiilor defectuoase de învăţătură ce-i sînt asigurate acasă; dezmembrarea familiei, alimentaţia neraţională, prezenţa unor cazuri de alcoolism în familie sînt factori cu puternice repercusiuni negative.

O greşeală de neiertat pe care, adesea, o comite familia este aceea că elevul cu dificultăţi de memorizare, în loc să fie ajutat cu răbdare şi calm, este categorisit drept incapabil, leneş, ruşinea familiei şi scos cu brutalitate de pe planul afectiv al adulţilor.

În loc să fie ajutat să-şi corecteze deficienţele, şcolarul este bătut sau neglijat. Asemenea reacţii pot genera în sufletul copilului trăiri psiho-afective atît de grave încît pot să ducă pînă la tulburări complicate. Familia trebuie să socotească sarcinile şcolare ale copiilor şi rezultatele lor la învăţătură ca foarte importante. Supărarea peste măsură a părinţilor, ca şi lipsa de interes a acestora sînt la fel de dăunătoare şi sînt în detrimentul copilului.

Adesea, dificultăţile la învăţătură apar la începutul şcolarizării sau în perioada pubertăţii, ca urmare a unor disfuncţii neuro-endocrine treţătoare. În unele cazuri, cauzele pot fi determinate de exemplele negative ale colegilor sau de lipsa de supraveghere şi dezinteresul părinţilor. Suprasolicitările în perioada pubertăţii ar trebui limitate, întrucît, biologic, organismul însuşi este supus unor schimbări profunde şi deci mai puţin rezistent la oboseală.

## ... ŞI DE OBOSEALĂ

La copii şi adolescenţi, oboseala este cauzată de eforturi intense, de durată, fizice sau intelectuale, de odihnă redusă, defectuoasă, sau este consecinţa unei suprasolicitări nervoase şi de ordin afectiv. Oboseala apare însă şi ca un simptom de bază în unele boli generale: infecţii, tulburări endocrine sau de nutriţie, boli ale sîngelui, intoxicaţii sau prin noxe chimice în special. Starea de oboseală fiind, de fapt, principalul criteriu de alarmă, trebuie identificate simptomele subiective şi obiective.

**Subiective:** copilul obosit, în special şcolarul mic, se plînge de dureri de cap, îl doare spatele, adoarme greu, are somn neliniştit, îi place să-şi prelungească şederea în pat.

**Obiective:** copilul obosit este iritabil, descurajat, pesimist, neliniştit, sau indiferent. Ca aspect caracteristic, este palid, are privirea tristă, nedefinită, ochii încercănaţi. Îşi adoptă o poziţie cifotică, se aşază şi merge fără vlagă, pare că nu are nimic tonic care să-l ţină drept. Alteori, din contră, starea de oboseală îi dă instabilitate, o agitaţie exagerată chiar.

Reflectată pe planul învăţăturii, oboseala face ca aceşti şcolari să-şi neglijeze temele, să uite pur şi simplu caietele sau cărţile acasă, la lecţii rămîn pasivi, visători, neatenţi. Diagnosticarea oboselii trebuie să fie făcută însă numai de către medic, obligaţia părinţilor fiind ca ei să observe formele de manifestare ale acesteia şi să le prezinte întocmai. Trebuie reţinut că la fetiţe starea de oboseală se asociază şi cu tulburări de ciclu.

Lăsînd la o parte zilele cînd copilul este obosit ca urmare a unui joc antrenant, a unei călătorii etc., părinţii trebuie să supravegheze în primul rînd somnul copilului. Cînd oboseala precede o înrăutăţire a stării de sănătate, somnul copilului este complet modificat: superficial, agitat, se crispează în somn ca un arc, îşi ţine picioarele ghemuite, nu doarme relaxat, întins. În plus, scrîşneşte din dinţi prin somn, are vise obsedante ce pot degenera în terori nocturne. În astfel de cazuri, copilul se trezeşte ţipînd, are privire fixă, nu recunoaşte pe cei din jur şi după cîteva minute adoarme greu, adînc.

**Care sînt cauzele?** Atmosfera încordată, starea de ceartă, de nemulţumire dintre adulţi se răsfrîng direct ca principale surse de oboseală asupra copiilor.

Oboseala poate fi cauzată şi de comportarea ultraautoritară a părinţilor, dispuşi permanent să-l pedepsească. Copilul nu găseşte căldura şi înţelegerea de care are nevoie. Aceasta nu presupune excluderea pedepsei din metodele educative. Dar pedeapsa are şi ea limitele sale, o greşeală odată pedepsită se socoteşte iertată.

Principala sursă de «tratament» trebuie să fie dispariţia surselor de conflict, instalarea unei atmosfere de bună dispoziţie, de calm, însoţită de organizarea atentă a regimului de activitate în şcoală şi, mai ales, în familie. Este necesar un examen medical minuţios, pentru precizarea factorilor etiologici generatori ai oboselii (regim de viaţă, alimentaţie, activitate).

Semnele oboselii copiilor trebuie cunoscute deopotrivă de părinţi şi cadrele didactice pentru individualizarea măsurilor pentru fiecare caz în parte.

**Conf. dr. GH. TĂNĂSESCU,**
*şeful secţiei de igienă şcolară a Institutului de igienă şi sănătate publică - Bucureşti*

# Să știm să îmbătrînim împreună

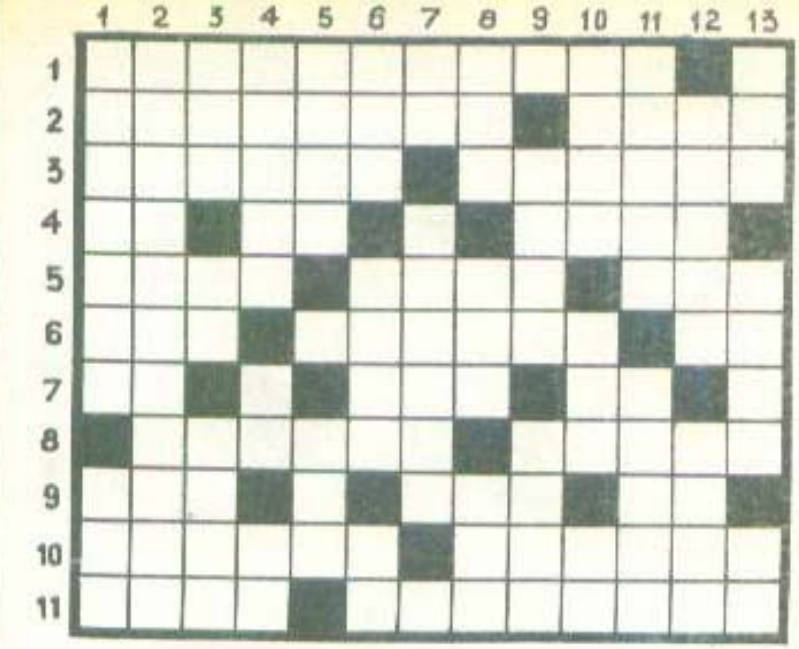
*De 30 de ani străbat amîndoi același drum. Au intrat de tineri în viltoarea vieții și au împărțit împreună greutățile soartei și bucuriile vieții. Timpul care s-a scurs a dăltuit — modificînd pe nesimțite — formele trupului și ale minții. Ea s-a împlinit și a încărunțit. A rămas aceeași femeie harnică și vioaie, dar obosește repede. Soțul s-a îngrășat și el, devenind mai greoi în mișcări. Este un om activ și un excelent meseriaș, dar în ultima vreme este mai nervos, mai irascibil. Dragostea înflăcărată din primii ani de căsnicie s-a maturizat, făcînd loc unor sentimente adînci și trainice. Spontaneitatea și visurile tinereții s-au preschimbat în profunzime de gîndire și într-o mai bună cunoaștere a oamenilor și vieții. Trăind împreună, au ajuns să aibă gusturi și preferințe comune. Și totuși, în ultimii ani, momente de indispoziție sau conflicte, iscate din cine știe ce fleacuri, umbresc tot mai des orizontul familial. A cui este vina că relațiile s-au schimbat? Supus legilor naturii, omul este nevoit să accepte schimbările impuse de neînduplecatul timp și să se adapteze rigorilor vîrstei. În afara etapelor critice — pubertate, menopauză —, aceste transformări de-a lungul anilor sînt puțin resimțite de organism. Așadar, în jurul vîrstei de 50 de ani și după această perioadă, femeia trece printr-o etapă de zbucium, care se poate întinde pe o distanță de mai mulți ani, timp în care organismul încearcă să-și găsească echilibrul fizic și nervos. În funcție de structura femeii, tulburările sînt ușoare sau, din contră, zgomotoase. Manifestări dintre cele mai variate: valuri de căldură, transpirații, stări de rău, momente de îngrijorare nemotivată sau de depresiune, tulburări circulatorii, dureri reumatice etc., estompează dorința de a trăi și pot schimba firea și gusturile femeii. Starea de permanentă neliniște sufletească se răsfrînge nefavorabil asupra vieții în doi, mai ales dacă femeia nu are răbdarea și tăria să lupte contra stării de rău, care de cele mai multe ori se rezolvă de la sine sau cu ajutor medical. Preocupată prea mult de starea sănătății sale și de grijile casei, soția neglijează aspectele esențiale ca:* afecțiunea față de soț și feminitatea. *Pierzînd interesul pentru relațiile intime, care o plictisesc, uită că are alături de ea un bărbat sănătos, dornic de afecțiune și de căldură sufletească. Alteori uită să fie îngrijită, se complace într-o viață sedentară. Încetul cu încetul își pierde suplețea; obezitatea îi deformează trăsăturile feței și trupului, devenind de nerecunoscut. Dornică de dragostea soțului, se întreabă de ce acesta nu se mai simte atras de ea.*

*Nici bărbatul nu rămîne același de-a lungul anilor. În cea de a cincea decadă de viață, manifestările sînt asemănătoare cu cele observate la femeie: doarme prost, este neliniștit, nervos, irascibil, are frecvente tulburări vasculare (creșteri de tensiune arterială, dureri de inimă) ș.a. Uneori devine tăcut și se retrage, fugind de lumea din jur, care îl obosește. Antrenat de problemele cotidiene, nu-și mai amintește gesturile și micile atenții care fac farmecul vieții și care altădată făceau atîta plăcere soției. Și cît de puțin lipsește pentru ca totul să revină la normal! Un mic efort zilnic din partea amîndurora produce efecte mari, aducînd liniștea și buna dispoziție în menaj. Chiar dacă anii trec, vioiciunea sufletească și spirituală pot fi menținute mult timp.*

*Să știm să îmbătrînim frumos și să ne păstrăm tinerețea sufletească.*

**MADELEINE MĂICĂNESCU GEORGESCU,**
doctor în medicină,
medic primar endocrinolog

## CONCERT DE BEETHOVEN



**CALEIDOSCOP distractiv**

SOLUȚIILE TUTUROR JOCURILOR SE GĂSESC LA PAG. 144

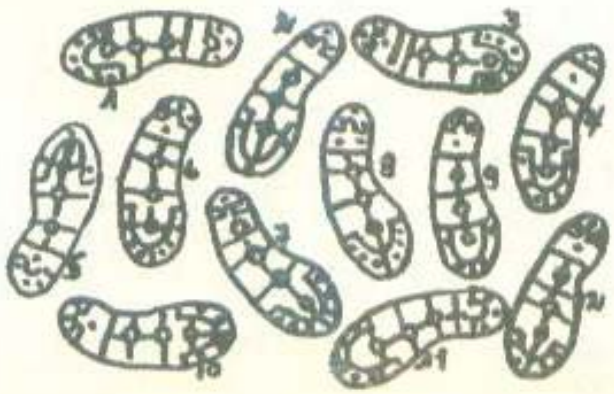
**ORIZONTAL:** 1) Compoziția beethoveniană înscrisă cu litere de aur în creația pianistică universală (op. 27), datînd din 1802 (2 cuv.); 2. Lied celebru din creația lui Beethoven (op. 47) — Numărul simfoniilor lui Beethoven; 3) Limba în care Beethoven citea în mod curent, traducînd, la un moment dat, cuvîntările lui Cicero — Privighetoarea, pitpalacul și cucul, de pildă, al căror cîntec a fost sugerat de Beethoven în partea a II-a a Simfoniei a VI-a («Pastorala»); 4) Ibis! — Două semicercuri! — «Apoteoza...», denumirea Simfoniei a VII-a de Beethoven (neart.); 5) Localitate în Austria — «Învață să...», titlul unui canon din creația lui Beethoven — Simț pe care Beethoven l-a pierdut începînd de prin 1797; 6) Fragmente de rocă! — Lied de Beethoven pe versuri de Goethe — Zece, pe jumătate; 7) Unu plus unu — Prenume feminin — Uvertură și final la Simfonia a III-a («Eroica») de Beethoven; 8) «Beethoven-omul» de Ury Benador, de pildă (pl.) — «...bun», partea a II-a din sonata «Les adieux» de Beethoven; 9) Zeița medicinei în mitologia scandinavă — Republica Arabă Egipt — Partea I și a III-a din «Egmont» de Beethoven! 10) Potrivit — Filozof antic ale cărui «Dialoguri» Beethoven le-a citit pînă în ultimele zile ale vieții sale; 11) Creații muzicale care au fost reunite de Beethoven pentru prima dată în istoria muzicii (1816) într-un ciclu (sing.) — Sonata op. 13 pentru pian de Beethoven.

**VERTICAL:** 1) Compozitor austriac de origine italiană, de la care a învățat Beethoven arta de a scrie partituri de operă — Localitate în Austria; 2) Poemul care răsună în finalul Simfoniei a IX-a de Beethoven (2 cuv.); 3) Categoric — Tonalitate în gama majoră în care a fost scrisă Simfonia a VII-a de Beethoven — Instrument muzical la care Beethoven a început să cînte la 11 ani (pl.); 4) Se împrăștie din cartușele de vînătoare — «...cînstiți», cîntec de Beethoven (op. 99) — Centura soldatului! 5) Autovehicul blindat — «...va fi», titlul unui canon din opera lui Beethoven; 6) Aceea (pop.) — Demnitar chinez (sec. III î.e.n.) — Țap... fără bere! 7) Calde — Compozitorul german care a denumit Simfonia a VII-a de Beethoven «Apoteoza dansului»; 8) Uniunea artiștilor plastici — Afluent al Pripetului — Capabil; 9) Sonata pentru pian op. 81 de Beethoven — Haine; 10) Dar — Zăpadă — Atențiune, începeți; 11) Prenume feminin — A se zăpăci! 12) Morocănos — Boală mintală tropicală; 13) «Cîntec de...», titlul unei melodii de Beethoven — Personaj mitologic din «Ruinele Atenei» (op. 113) de Beethoven — Stîna din Vale.

*Cuvinte rare:* EULE, EIR, ERI, TIAN, CNA.

## URME PE ZĂPADĂ

*Urmele de pași pe zăpadă nu aparțin aceleiași persoane. Doar două sînt identice. Care?*



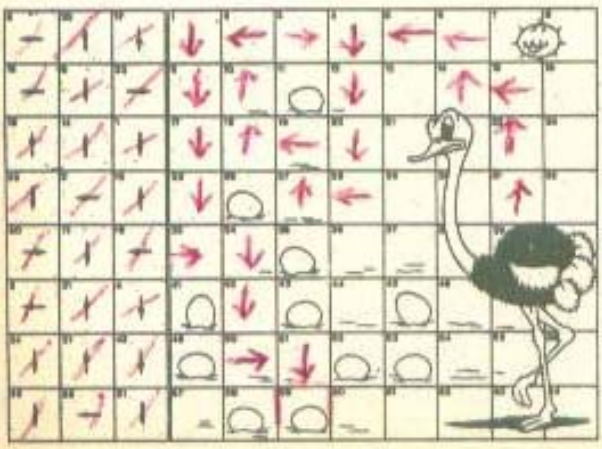
— De ce ți-gilții copilul?
— I-am dat medicamentul, dar am uitat să agit sticla înainte.

## JOCUL DIFERENȚELOR

*Între cele două desene există cel puțin patru diferențe. Încercați să le găsiți în două minute!*

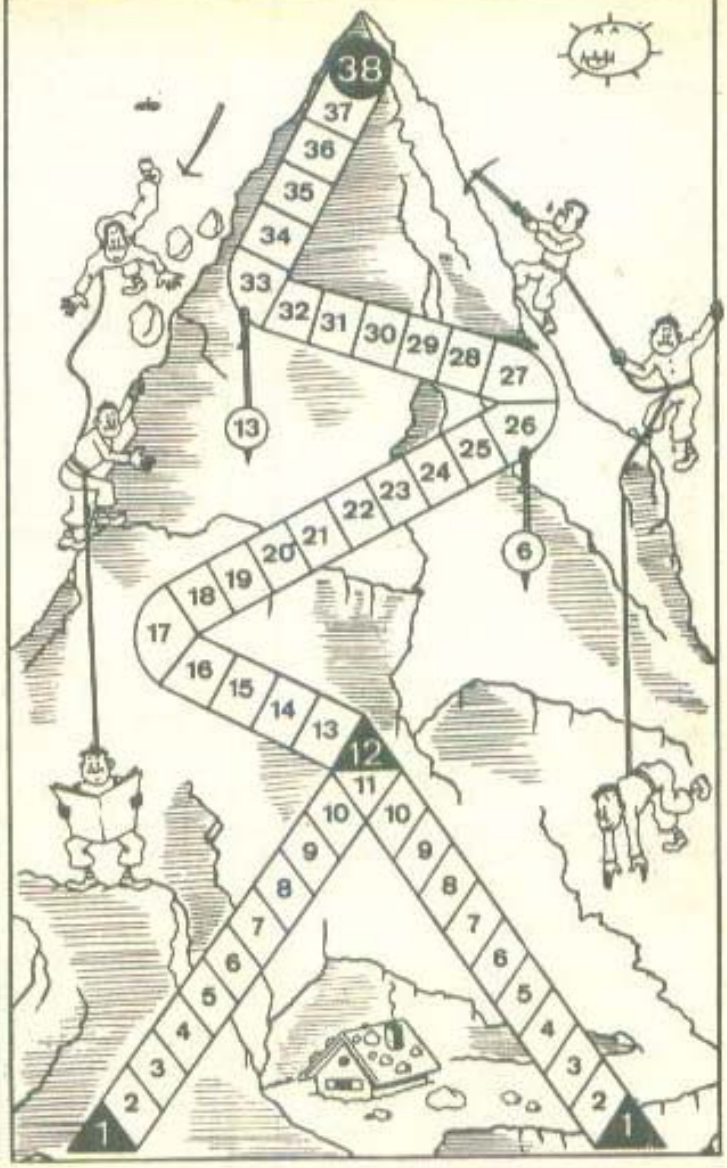
## BIETUL STRUȚ

*Și-a pierdut oul printre pietrele de formă ovală. Dacă treceți săgețile din careurile din partea stîngă în căsuțele corespunzătoare din desen, veți descoperi drumul pe care va trebui să meargă struțul pentru a-și găsi oul. Respectați poziția și direcția fiecărei săgeți.*



## ASCENSIUNE PE MONT-BLANC

*Pentru joc e nevoie de un zar. Numărul jucătorilor alpiniști este nelimitat. Fiecare jucător, pe rînd, aruncă zarul și înaintează cu un număr de căsuțe egal cu punctele obținute și marcat de un pion în căsuța respectivă. Însă atenție: începînd de la căsuța nr. 12, dacă unul din jucători ajunge într-o căsuță deja ocupată de alt jucător, aceasta provoacă reîntoarcerea lui la căsuța nr. 12. Jucătorul care ajunge la căsuțele nr. 26 și 33 se reîntoarce la căsuțele indicate de discurile albe. Învingător este «alpinistul» care, primul, ajunge în vîrf. Dacă punctele obținute sînt superioare numărului din căsuțele ce au mai rămas de parcurs, jucătorul revine în urmă, terminînd de numărat punctele. Mult curaj!*



## ȘTIAȚI CĂ...

...în insula Kimolos din Arhipelagul Cicla de Por din Marea Egee există săpun natural? Solul insulei e gras și spumos, încît localnicii îl folosesc în loc de săpun.

*

...Grădina botanică din Cluj-Napoca posedă aproape 4 000 de specii de plante din țara noastră și peste 10 000 de specii de pe întregul glob pămîntesc? Ierbarul grădinii conține circa 500 000 de plante presate, printre care unele sînt vechi de 150 de ani.

*

...muzeul din Leipzig are peste 4 000 de instrumente muzicale, la care au cîntat artiști celebri? La loc de cinste se află instrumentele folosite de: Richard Wagner, Felix Mendelsohn-Bartholdy, Robert Schumann, I.S. Bach etc.

*

...pe glob, cucul este răspîndit în toate continentele? Din cele 247 de specii cunoscute, biologii au stabilit că doar 146 de specii nu își clocesc ouăle. În sudul Americii trăiesc specii de cuc care își clocesc ouăle și își cresc puii.

*

... yardul englezesc — unitate de măsură — reprezintă distanța dintre vîrful nasului regelui Henry I al Angliei și extremitatea degetului arătător?

*

...în mormintele faraonilor s-au găsit dovezi care atestă folosirea ciorapilor? Numai bărbații purtau ciorapi. Erau socotiți articole de lux. În acele vremuri, femeile nu purtau ciorapi, ci își acopereau picioarele cu șorțuri sau voaluri. În Anglia, în 1564, William Rider a inventat primul război de țesut ciorapi.

Desen de: T. PALL

*— Ar trebui să-nvețe să te speli singur. Cînd ai să fii mare tot mama o să te spele?*
*— Nuuuu! pînă atunci se-nsoară băiatul...*

— Aș dori să cumpăr un ursuleț verde ca acela din vitrină.

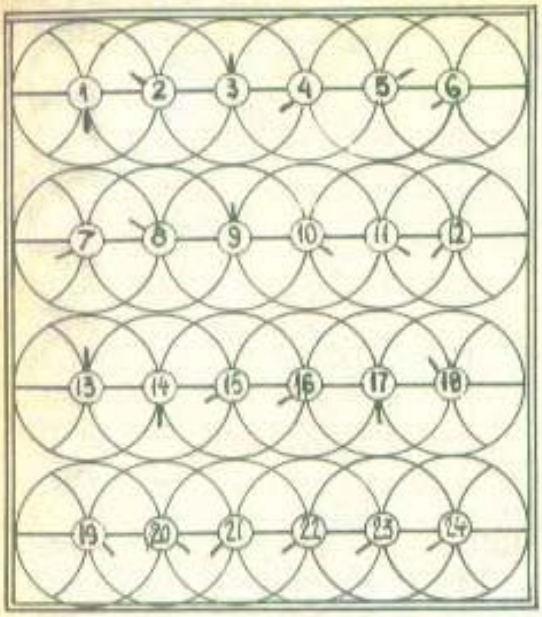
— Acela e o pisică.. dar vă pot oferi un elefant verde care seamănă perfect cu un ursuleț.

— Înainte păsările se orientau singure cînd emigrau, dar acum, de cînd cu poluarea...

desen de **ADRIAN ANDRONIC**

— Nu se poate să intri, mamă, c-avem invitați de revelion. Lasă bagajele aici, și du-te și dormi la frate-miu!!!

# CERCURI FEMININE




1) Îi aparţine piesa «Mi se pare romantic»; 2) Autorul romanului «Constandina»; 3) Nume feminin; 4) Semnează volumul de proză «Ana lui Manole»; 5) Filozof roman; 6) Poet rus care a închinat numeroase versuri mamei; 7) Autoarea poeziei «Precum o Danielă iau ulciorul», din volumul «Restituiri»; 8) Autorul legendei dramatice «Hora domniţelor»; 9) Numele Cosînzenei; 10) Personaj feminin din Hamlet; 11) Maria răsfăţată; 12) Una din multele femei ce populează romanul «Enigma Otilici»; 13) Autorul sculpturii «Omagiu soţiei mele»; 14) «Monadă» îşi intitulează unul din volumele sale de versuri; 15) A scris «Întîmplările Marianei»; 16) Fetele şi băieţii la un loc; 17) Autorul unor romane de aventuri pentru tineret; 18) Cunoscuta epopee eroică a poetului latin Virgiliu; 19) A creat «Panorama sărutului»; 20) A scris volumul «Oameni şi stele»; 21) Haina de lucru a femeilor (pl.); 22) Se întreabă în titlul cărţii «Cine a pierdut o verighetă?»; 23) Personalitate feminină a scenei româneşti; 24) «Inima unei femei» se intitulează unul din volumele sale.

# AFORISME

● Bucuria nu depinde de obiect cît de capacitatea noastră de a ne bucura.

● Iubim pe cei în care ne putem iubi.

● Toţi primesc lumina, dar nu toţi o reflectă la fel. Voinţa e spectrul de absorbţie al fiecăruia.

● Adevărata iubire poate preface un om banal într-un poet, un destrăbălat într-un om aşezat, un om rău într-unul bun, un laş într-un erou.

● O greşeală recunoscută te ridică la demnitatea pe care ai pierdut-o.

● Dacă te dai un pas îndărăt, celălalt poate crede că ţi-a luat-o cu un pas înainte.

● Dragostea şi stima nu se pretind, se merită.

● Există o singură noblete, aceea de MERIT.

● Cine poate rîde în momentul înfrîngerii, n-a fost învins.

● Nu ne supravieţuim decît în măsura în care ne dăruim celorlalţi.

MAGDALENA LAZA

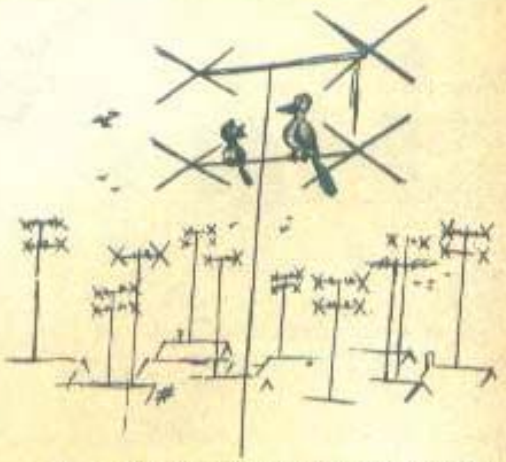
**Spicuiri din anunţurile publicitare străine**

**Avertizare:**
«Automobilişti, încetiniţi! Nu avem paturi libere în spital.»

**În vitrina unui magazin de confecţii:**
«Am fost prădaţi de cinci ori în trei ani. Reputaţia confecţiilor noastre e dovedită.»

**Pe uşa unui restaurant din New-York:**
«Dacă sînteţi mulţumit de restaurant, reveniţi. Dacă nu, trimiteţi-vă prietenii...»

**Pe uşa unui restaurant belgian:**
«Fripturile sînt făcute pe jar, sub ochii dumneavoastră. Patronul este la frigare.»



*— Este adevărat că strămoşii noştri trăiau în copaci?*

*— Mamă, de cînd m-am căsătorit sînt la curent cu ştirile zilei.*

# PRETUTINDENI TRĂIESC FEMEI

Pretutindeni trăiesc femei... atît de deosebite prin condițiile de viață și muncă, prin obiceiuri și tradiții. Și totuși atît de apropiate, de unite prin aceeași aspirație la o viață demnă și liberă, prin același ideal de pace, democrație și progres social. Și fie că trăiesc într-o țară în care se bucură de deplinătatea drepturilor umane, cum sînt țările socialiste, sau într-o țară în curs de dezvoltare, fie că se află într-o țară care mai luptă pentru cucerirea independenței și suveranității naționale sau în orice altă țară a lumii, ele își unesc glasul și voința. Ele își afirmă cu dîrzenie hotărîrea în realizarea aspirațiilor lor legitime, de a participa tot mai activ, în condiții de egalitate, împreună cu popoarele lor, la rezolvarea problemelor fundamentale ale vieții contemporane, la făurirea unei lumi mai bune și mai drepte.

•

Potrivit unor date ale O.N.U., în ultimul deceniu, procentul femeilor în totalul populației globului a scăzut sub 50 la sută. În 1970, din totalul populației mondiale, care se ridica la 3 621 de milioane, 1 807 milioane erau femei, estimîndu-se ca la sfîrșitul anului 1975 populația mondială să numere 3 987 milioane de persoane, dintre care 1 988 de milioane vor fi femei.

•

Femeile reprezintă mai mult de o treime din populația activă a lumii. 46 de femei dintr-o sută în vîrstă aptă de muncă (15—64 de ani) sînt integrate în activitate.

•

Se apreciază că în 1975, din cele 1 637 milioane de persoane care constituie forța de muncă pe plan mondial, aproximativ 562 milioane sînt femei. Ne putem aștepta ca mîna de lucru feminină în regiunile dezvoltate — 187 milioane în 1970 — să crească cu aproape 20 milioane în fiecare deceniu și să se cifreze la 254 milioane în anul 2000. În regiunile în curs de dezvoltare numărul femeilor active va ajunge la peste 603 milioane în anul 2000 (statistică O.N.U.).

•

Pretutindeni unde mai există analfabetism, procentajul femeilor analfabete depășește pe cel al bărbaților. În 1970, indicii erau de 28 la sută pentru bărbați și de 40 la sută pentru femei.

•

Statisticile Organizației Internaționale a Muncii consemnează că în multe țări, pentru o muncă egală, remunerația femeilor reprezintă doar 50—80 la sută din ceea ce primesc bărbații.

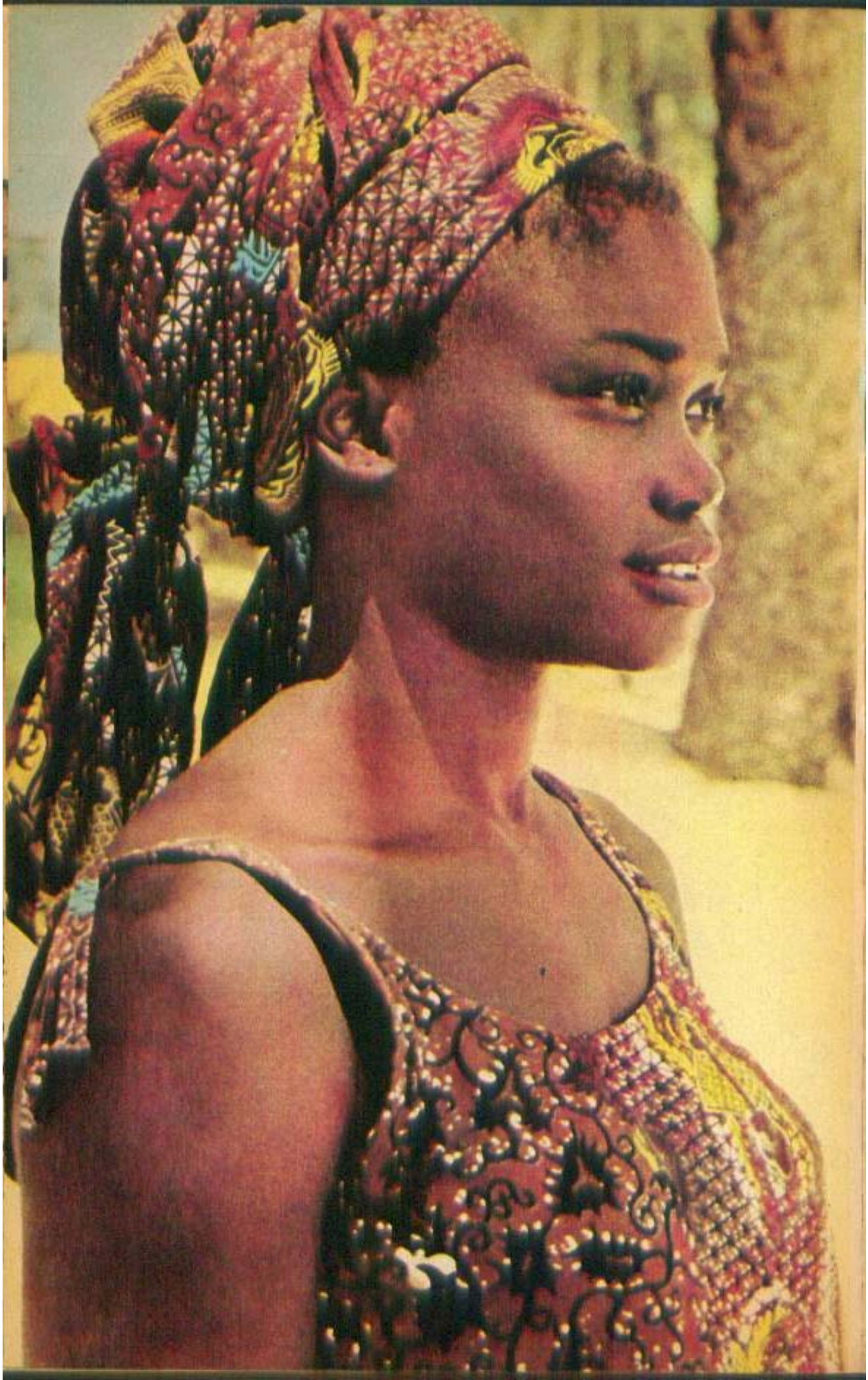
•

Dacă în 1945 doar aproximativ o treime din cele 51 de state pe atunci membre ale O.N.U. acordaseră dreptul de vot femeilor, astăzi ele se bucură de acest drept în 124 de țări membre ale O.N.U.

**În anul 1972, 6 943 de femei din R. D. Vietnam asigurau conducerea cooperativelor în calitate de președinte sau vicepreședinte, iar numărul șefelor de echipe era de aproape 14 000. (În imagine: femei muncind pe un lan de orez).**

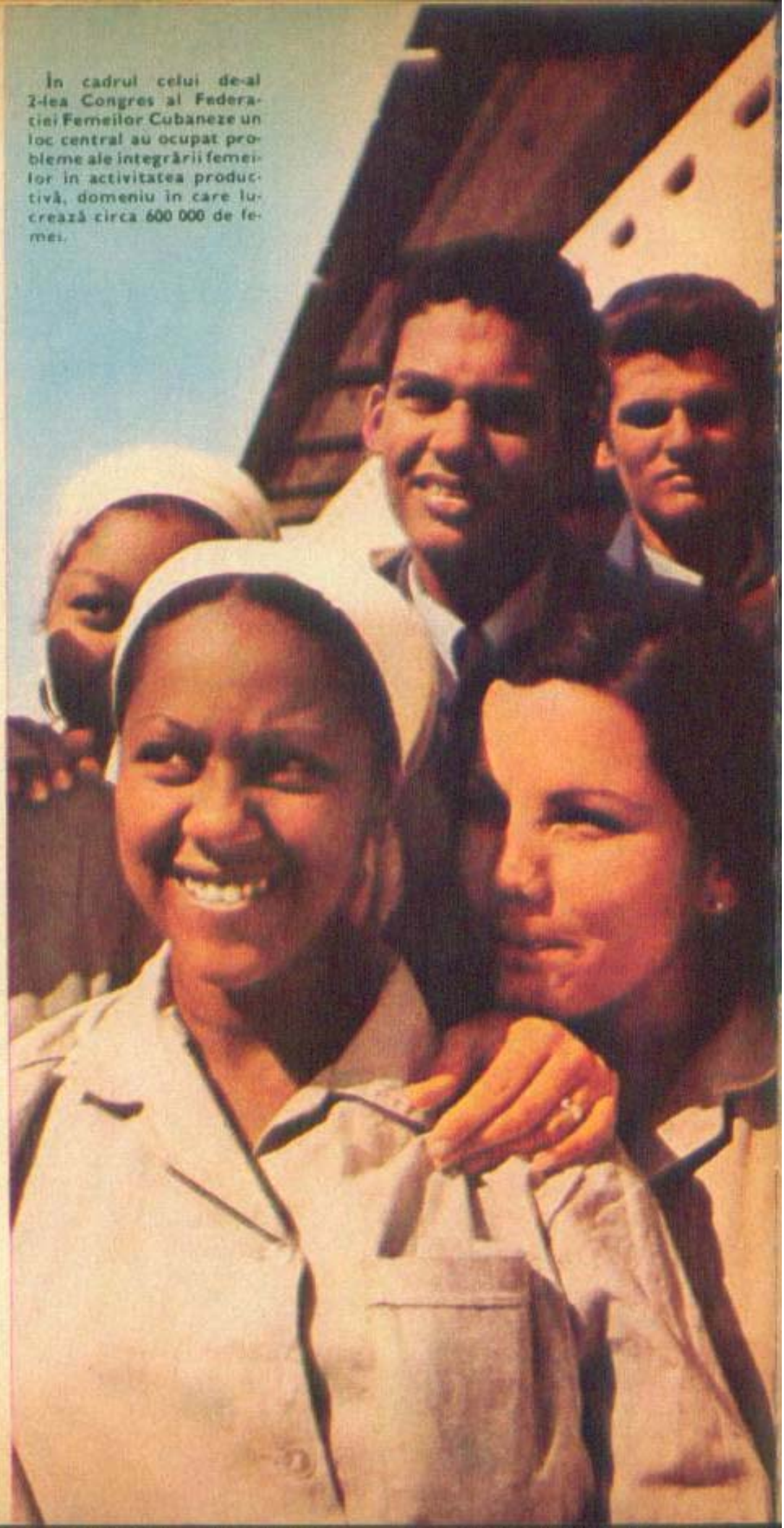
În unele țări ale Americii Latine, majoritatea femeilor încadrate efectuează munci necalificate și slab remunerate.

În țările socialiste, femeile participă în condiții de deplină egalitate și se afirmă cu pregnanță în toate domeniile vieții materiale și spirituale. (În imagine: artistă ceramistă din R.P. Ungară).

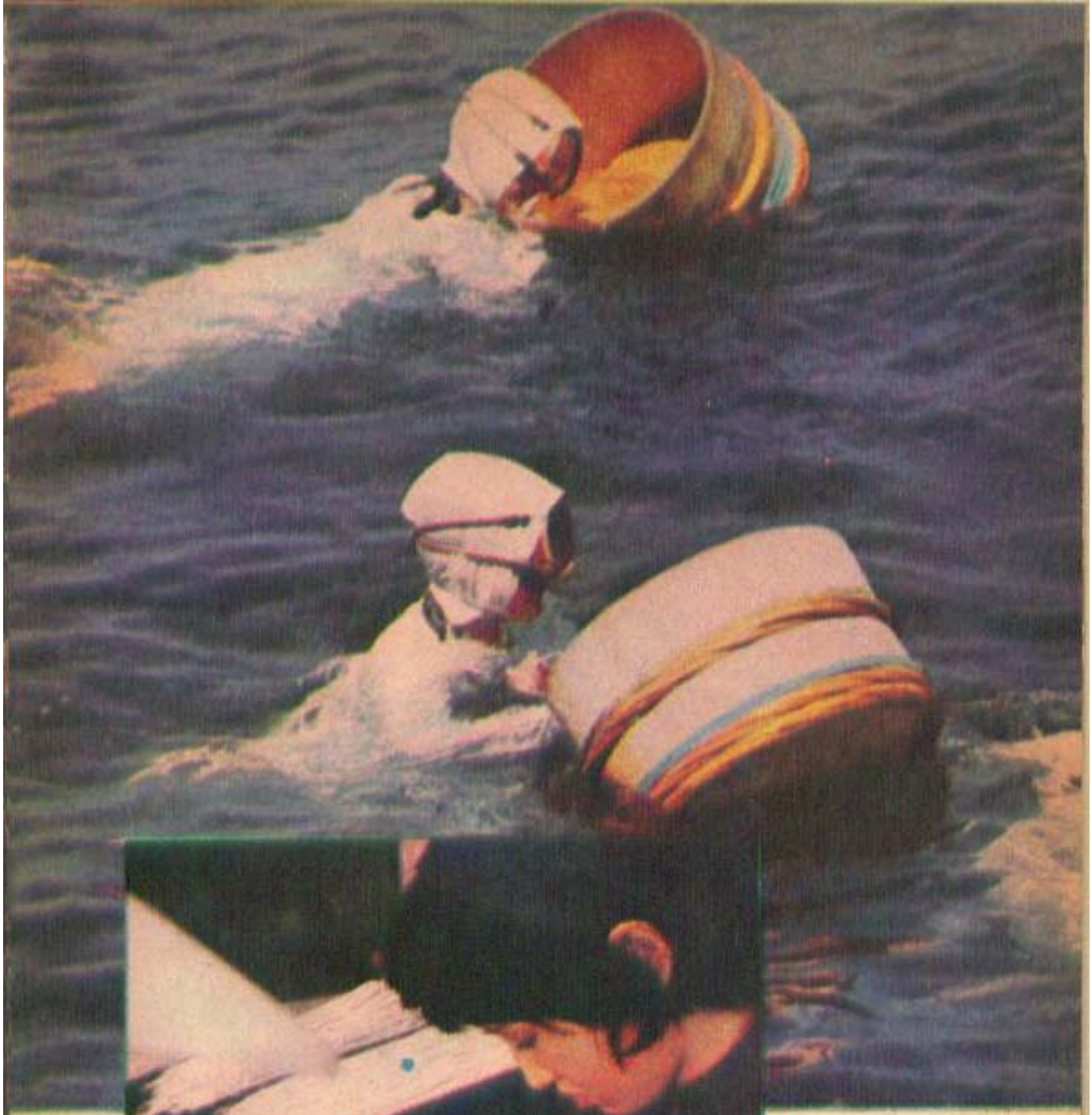


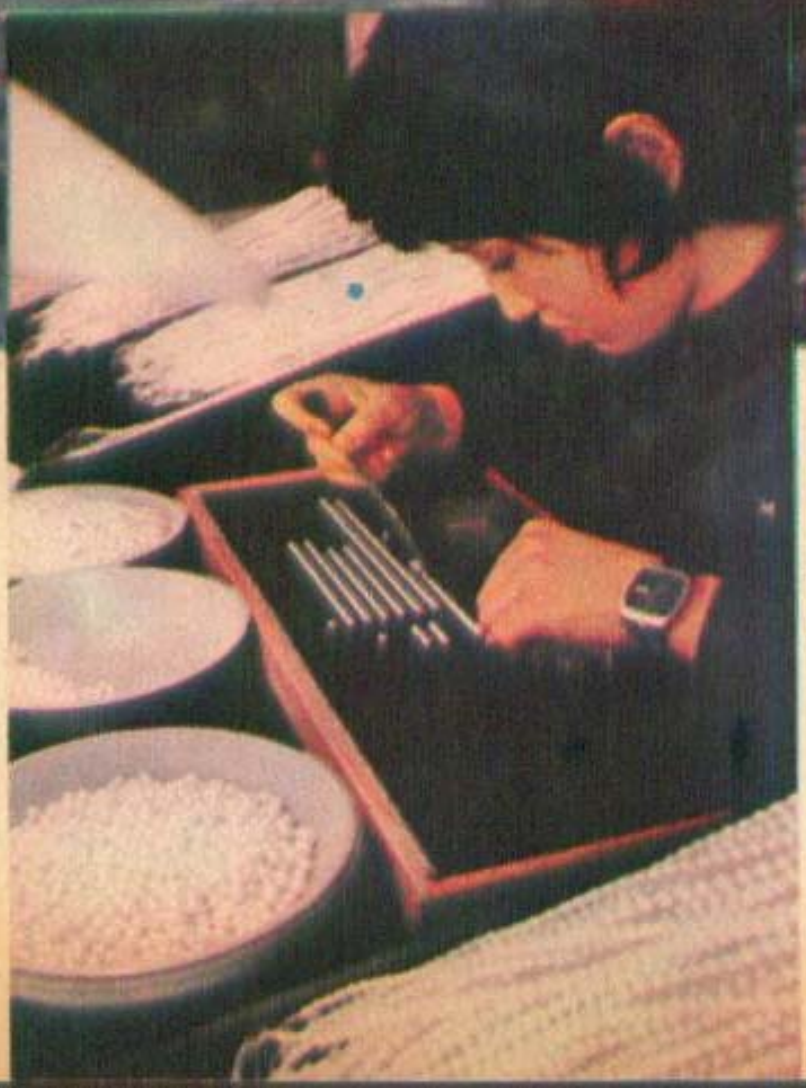
Pe întinderile de zăpadă și gheață de la Polul Nord, oamenii duc o existență mai aspră, trebuind să se adapteze condițiilor de viață deosebite impuse de natură. (În imagine: femei din regiunea polară a Canadei).

Printre marile probleme ce stau în atenția țărilor în curs de dezvoltare se numără și combaterea analfabetismului. În țările continentului african procentul analfabeților a scăzut de la 88 la 83 la sută în decurs de un deceniu. (În imagine: tînără din Senegal).



În cadrul celui de-al 2-lea Congres al Federației Femeilor Cubaneze un loc central au ocupat probleme ale integrării femeilor în activitatea productivă, domeniu în care lucrează circa 600 000 de femei.

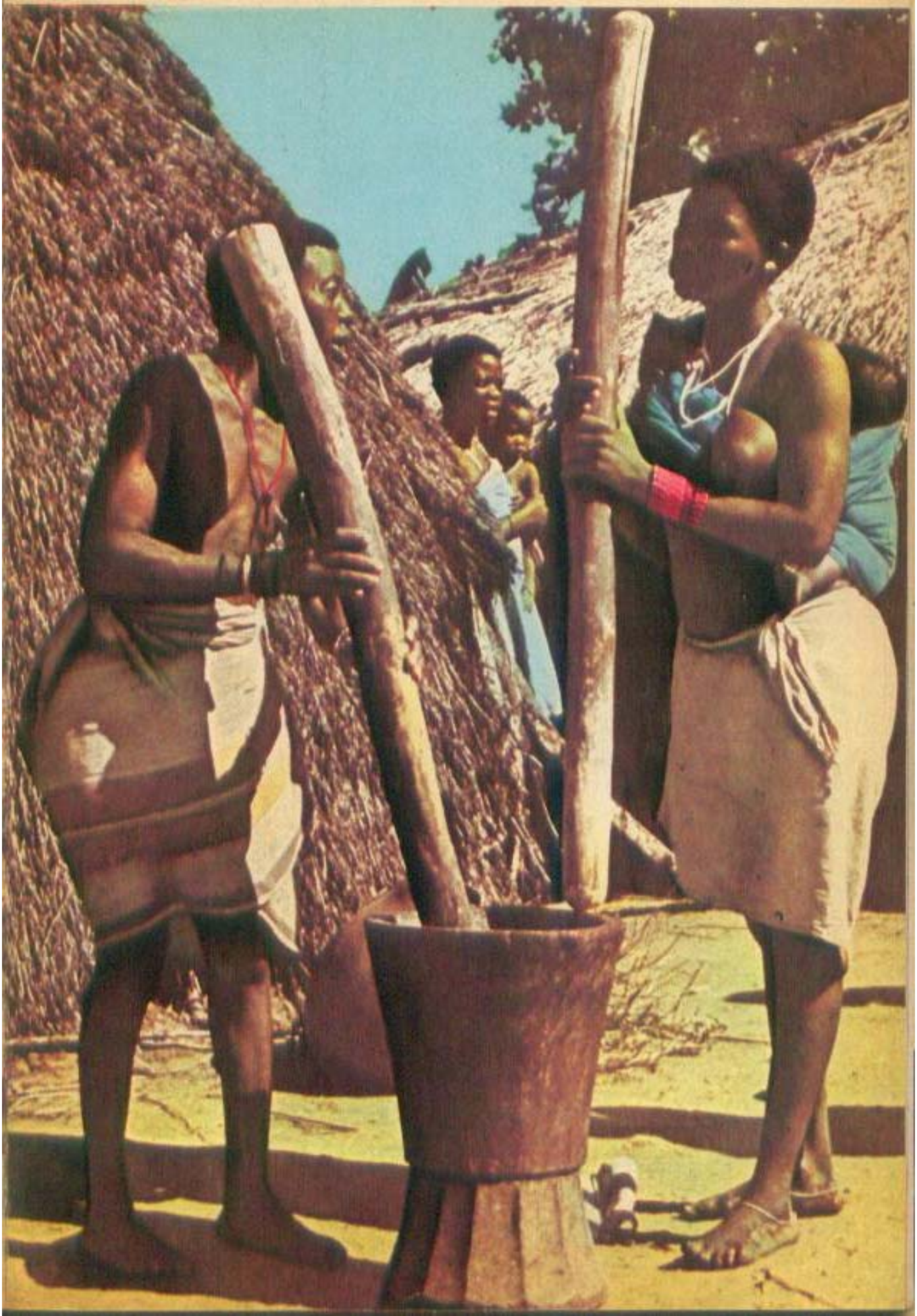




În Japonia, în anul 1972, femeile muncitoare reprezentau 38 la sută din totalul forței de muncă și 48 la sută din totalul populației feminine apte de muncă. (În imagine: culegătoare de perle).

Olanda înregistrează cea mai înaltă longevitate la femei, care în medie este de 76,6 ani. (În imagine: la culesul florilor).

În dosarul de urgențe ale contemporaneității se află și accesul țărilor în curs de dezvoltare la binefacerile cuceririlor tehnico-științifice pentru înlăturarea flagelului foametei, pentru crearea bazei unei vieți civilizate. (În imagine: familie din Kenya măcinînd cereale).



Televizoarele VENUS, OLIMP, ARIA, MODERN, cu diagonala de 47 cm, OPERA, SATURN, CLASIC, DIANA, ELECTRA, cu diagonala de 59—61 cm, și ASTRONAUT, LUX, cu diagonala de 65 cm, se disting prin tehnică avansată, estetică și funcționalitate. Televizoarele pot fi cumpărate cu plata în 24 de rate lunare, cu un aconto de 15 la sută, indiferent de mărimea retribuției tarifare nete, a pensiei sau a altui venit din muncă. Acontul și ratele lunare la diverse tipuri de televizoare sînt următoarele: la televizoarele care au prețul între 2 870 și 3 960 de lei, acontul variază între 431 și 594 de lei, iar rata lunară între 100 și 140 de lei.

Recom

**Pentru rochiile de după-amiază și de seară vă recomandăm țesăturile din mătase naturală și în amestec cu alte fibre tip Crepe de Chine, Crepe Georgette, Surah, imprimate într-o mare varietate de desene; voalurile, ușoare și transparente: Elvira, Talia, Otilia, cît și Triplul voal Brîndușa și Zoe, uni și imprimat.**

**Magazinele BORANGICUL (Str. Lipscani nr. 38), CURCUBEUL (Str. Lipscani nr. 65), NOUTĂȚILOR (Calea Victoriei nr. 23), CALEIDOSCOP (B-dul Magheru nr. 1—3), RUXANDRA (Calea Victoriei nr. 114), SOMEȘANA (B-dul Gh. Gheorghiu-Dej nr. 7), CIREȘICA (B-dul Gh. Gheorghiu-Dej nr. 43), precum și magazinele specializate din țară au selecționat pentru dv. un sortiment bogat de țesături, baticuri și eșarfe (imprimate și uni) din mătase naturală.**

## O fereastră de vis deschisă spre lume:

# NAIVII ÎMPĂ-TIMIȚI

VIRGINIA BÎRSAN: «Cu pîine și sare»

...Sînt o mînă de oameni care, pentru un ochi grăbit și lipsit de răbdare, n-au nimic comun între ei. Poate cel mult faptul că sînt cu toții din Bacău, deși nici măcar aceasta nu e adevărat pînă la capăt, de vreme ce Ioan Măric stă în Luncani și face zilnic, cu bicicleta, cei 15 kilometri din satul lui pînă la fabrica băcăuană P.F.L., unde lucrează, iar Florența Cosevciuc locuiește tocmai în Izvoare, lîngă Letea. Sînt cinci-șase, hai să spunem șapte oameni pe care îi adună laolaltă, și-i unește, și-i mistuie, și-i înalță o patimă comună. Un soi de viciu nobil, care dă vieții lor un sens în plus. Care-i face să trăiască o continuă stare de grație, de chin perpetuu, dar și de febrilă fericire. Pasiunea aceasta, obsesia aceasta înaltă se numește... Dar, o clipă, să vi-i prezint mai întîi pe oamenii aceștia obișnuiți, și totuși atît de speciali, pentru ca să înțelegeți și dv. de ce reporterul a trăit prin ei, și alături de ei, șocul descoperirii unei lumi aflate la granița dintre vis și realitate. Așadar, Florența Cosevciuc, o femeie extrem de sfioasă și tăcută, de la care scoți cu greu un zîmbet, are deja — la cei 24 de ani ai ei — două fetițe. Dacă vrei s-o cunoști, trebuie să-i privești mîinile, mîini grele, aspre, cu care lucrează acolo, la Fabrica «23 August», material didactic pentru școli, dar mîini cu care își împlinește și patima vieții ei, și mîinile ei asta arată, că au ceva de spus, de transmis din sufletul acela enigmatic și de nepătruns al Florenței. Nică Petre, soțul Florenței, e un tinerel pe care-l crezi abia ajuns la majorat, deși a trecut de 26 de ani, e subțirel, scund, cu o față în care rîd mereu niște ochi ciudați, dar rîd parcă pentru a te minți: pentru a nu te lăsa să vezi tristețea dinăuntru. El, Nică Petre, lăcătuș-mecanic la aceeași fabrică băcăuană, vorbește și mai puțin decît soția lui, pentru că el nu aude, la 10 ani a surzit și de-atunci s-a luptat prin școli bucureștene să se demutizeze, să înțeleagă vorbirea oamenilor după felul în care mișcă buzele. Virginiei Bîrsan, care e casnică și trecută de 40 de ani, îi citești în ochi, în tonalitățile melodioase ale vocii, în mișcările

ei grațioase starea poetică în care există continuu, transă artistică care o face să treacă prin viață și să împlinească treburile cotidiene ca pe niște gesturi fundamentale ale vieții. Ioan Măric, mașinist, cum vă spuneam, la fabrica P.F.L., și îndreptîndu-se spre 30 de ani, are o figură croită numai din unghiuri, niște ochi cu sclipiri mefistofelice și parcă simți că vede din viață mai ales ce e vesel, ori burlesc, dacă nu chiar grotesc. Mihaela Ciubotaru e o fetișoară de vreo 17 ani, muncește la finisaj, la «Proletarul», iar Bernard Weinberg, maistru tot la «Proletarul», împlinește curînd, curînd, vîrsta pensionării...

Ei bine, toți aceștia, toți acești oameni atît de diferiți între ei sînt legați de patima comună a picturii. A picturii făcută fără școală, fără pregătire, fără să fi cunoscut cum au lucrat alții înaintea lor. A picturii numite naive. A picturii care redă viața, și lumea, și oamenii, așa cum le văd ei. Poate fără simțul proporțiilor. Fără cel al perspectivei. Fără savante tușe de culoare. Cu nasuri prea mari și mîini prea mici. Cu detalii nenumărate, care povestesc fiecare cîte ceva pe o pînză, care e toată o imensă fabulă. Dar o lume plină de sinceritate. O lume plină de candoare. O lume care îți redă puterea visului și a jocului, și te retrimite din nou în zonele fericite ale copilăriei.

•

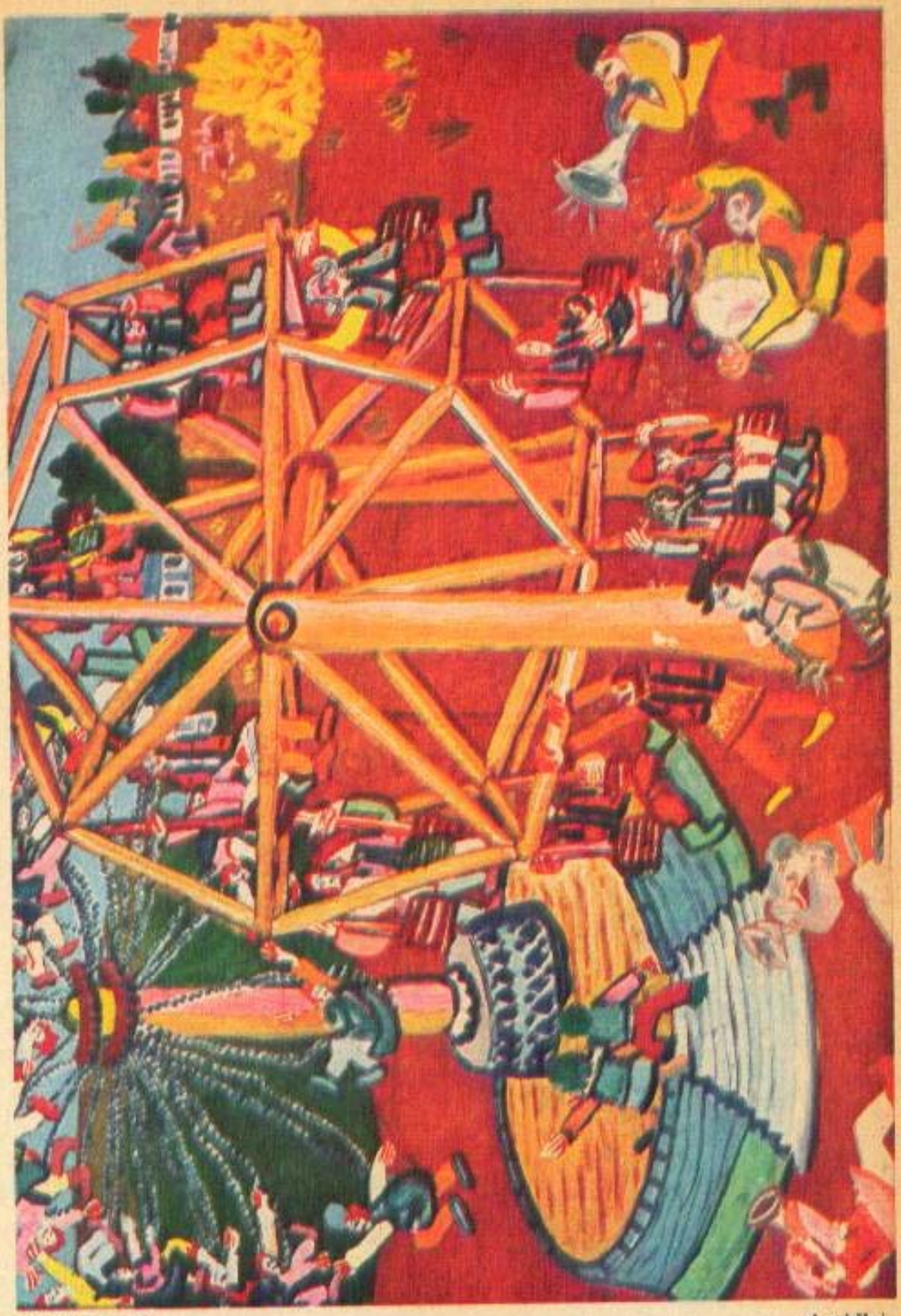
Să privim întîi picturile Virginiei Bîrsan. O țărancă, îmbrobodită ardelenește, îți întinde pe un ștergar o pîine mare, rumenită, și gestul ei e grav și calm, iar privirea e liniștită, și toată imaginea are ceva de ritual solemn, de oameni ai pămîntului, care își împart bucuroși, dar fără ostentație, pîinea cu oaspetele. La «Petrecerea» de pe pînză, veseli, și zgomotoși, și dezlănțuiți sînt numai bărbații, femeile sînt iarăși grave și reculese, așa aduc bucatele la masă, așa stau pe lîngă leagăn, pe lîngă copii, lucrînd în grădină, ori decorînd vase de lut, așa sînt în toate picturile Virginiei Bîrsan: femei puternice și tăcute, femei pentru care viața nu e o joacă, ci o răspundere. Lumea Virginicăi Bîrsan e văzută prin ochii aceștia gravi și meditativi, și de aceea culorile ei sînt discrete, potolite, în game de brunuri-cafenii, și verde stins, și violeturi delicate.

«Toată viața am suferit de urît, îmi povestește ea, soțul meu e inginer agronom și eram mereu singură, treburile le terminam repede, ziua era nesfîrșit de lungă și singurătatea mă apăsa. O boală, despre care s-a crezut multă vreme că e incurabilă, m-a oprit în casă, și nimic, nici broderia, nici cusutul, nici grădinăritul nu puteau umple pustiul din mine. Numai dragostea și devotamentul minunat al soțului meu îmi întrețineau viu sufletul. Și într-o zi, atunci cînd nu mai credeam, cînd nu mai așteptam, am descoperit pictura. Atunci, la 38 de ani, am început din nou să trăiesc. Să trăiesc în starea aceasta de continuă căutare, și neliniște, și fericire pe care ți-o dă arta. M-am vindecat, da, m-am vindecat definitiv. Mi se pare că abia de atunci mi-am găsit adevăratul rost și sens în viață. Toți oamenii pe care îi pictez, asta sper eu că exprimă: bunătate, înțelegere, bucuria de a trăi cu reculegere, cu recunoștință...»

•

Picturile lui Nică Petre, băiatul acesta închis în sine, după apăsători pereți de tăcere și care comunică greu cu lumea, sînt o adevărată explozie de culoare și mișcare, sînt un imens hohot de rîs, o continuă anecdotă, o nesfîrșită sete de glumă. Tot ce se zbate în sufletul acestui tînăr irumpe pe pînză cu o forță nestăvilită și capătă, pînă la urmă, proporțiile unei comedii umane văzute cu ochi de moralist hîtru. La «Balul de sîmbătă seara» ori în «Prostia omenească», în «Scrînciob» sau în «Bătaia pe acoperiș», în «Vis» sau «Inundație», un desen minuțios, apăsat, prinde în chingile sale culori violente — roșu, albastru, verde, mov —, pentru a lua în derîdere, făcînd șugubăț cu degetul, păcate omenești și moravuri învechite. Nică Petre pictează abia de un an și ceva, Florența l-a adus cu sine la școală, ea lucra mereu și ar fi vrut ca soțul

**VIRGINIA BÎRSAN:**
**«În grădina casei»**



**NICĂ PETRE:** «La bîlci»

să-i împărtășească pasiunea, nu să i-o refuze, și nici n-a putut bănui ce forțe a desferecat profesorul Boca cînd i-a pus și lui Nică paleta cu culorile în față. Dar Florența își continuă drumul ei în artă, care e cu totul altul decît al soțului, ea desenează în tuș, fin, delicat, subțire, cu sute de detalii, pomi uriași și flori imense, o vegetație luxuriantă, în care tinerii se întîlnesc

**VIRGINIA BÎRSAN:** «Filatelie»

ca în vis și se iubesc, în care plutește mereu o stare de tandrețe, în care fetele, chiar și atunci cînd muncesc la bandă sau petrec la o nuntă, sau se află în natură, sînt mereu calme, meditative, poetice...

Nu avem aici spațiu să vi-i prezint pe toți pictorii naivi băcăuani, dar peste Ioan Măric nu pot trece, ar fi nedrept, el a fost primul care a făcut mare succes în țară cu lucrările sale, un încîntător film realizat de Studioul «Sahia» ni l-a arătat dealtfel povestind, în desene, cîntecul naiv «În pădurea cea stufoasă», împreună cu alți cîțiva artiști amatori din țară. Și Măric e un comedian, în felul lui, comedian de mare fantezie; pe el îl fascinează datinele hazlii ale oamenilor de la țară, el e om al satului și cunoaște psihologia țăranului, umorul lui, snoavele lui și le povestește pe hîrtie cu un umor nesfîrșit. Și cu un simț al grotescului. Îi place culesul viilor și chefliii lui sînt plini de viață. Îi place viața la stînă: ciobanii lui cîntă din fluier și oile joacă precum oamenii la horă, ba joacă și lupul, iar măgarul a ajuns tocmai sus, pe cer, ca în picturile lui Chagal, dar Măric l-a cunoscut pe Chagal după ce animalele lui zburau de mult pe cer...

Un tînăr pictor de talent, Ion Boca, a ajuns, după terminarea institutului, la Bacău, iar aici nu s-a închis în atelierul propriu, ci a privit în jurul său. A căutat, a găsit, a format talente. Le-a ajutat să se cunoască și să se îndrepte spre ele însele. Le-a provocat imaginația. Le-a creat un zid de apărare împotriva prostului gust, a artei Kitsch. Și are acest merit unic — și de neprețuit — de a școli «naivii», de a descoperi creatori unici în felul lor. Mulțumim, Ion Boca.

**SANDA FAUR**

## OBICEIURI DE NAȘTERE LA ROMÂNI

# VIAȚA E CEA CARE TRIUMFĂ!

„Unu proverbŭ străvechiŭ ḑice: «mulțimea copiilorŭ, bucuria Românului» sau «mulțimea copiilorŭ, averea Românului». Deci una din dorințele cele d'întâi ale noilorŭ însurățeĭ și cu deosebire ale tinerei neveste, e și aceea... de a fi binecuvîntată cu nascere de fii și fiice saŭ, cum se mai ḑice, cu glótă".

Sînt cuvintele, redate în transcripția lor plină de un farmec arhaic, cu care Simion Florea Marian, «Membru alŭ Academiei Române», își începea vastul său studiu etnografic, «Nascerea la Români», publicat în 1892. Patima cu care acest om de știință a urmărit obiceiurile bătrîne legate de ciclul vieții, de viața de familie («multe și frumoase sînt datinele și credințele Românilorŭ usitate în... momentele însemnate din viața omului — nascerea, nunta și înmormîntarea») ne-a lăsat o amplă, o surprinzătoare și relevantă mărturie asupra vieții spirituale a poporului nostru. Și poate nicăieri ca în aceste vechi cutume, păstrate cu tenacitate și evlavie multe veacuri, nu se oglindește mai puternic, mai concludent concepția de viață a unui popor, atitudinea față de momentele și gesturile fundamentale ale existenței, întreaga sa spiritualitate. Nunta — vă amintiți poate din «Almanahul» nostru de anu' trecut — era văzută ca o explozie de vitalitate, de veselie tonică, ca un moment de comunicare supremă cu cosmosul, de integrare responsabilă în viața obștei. Nunta era începutul. Nunta era iubirea. Nunta era ceasul dintîi. Ceasul dintîi, dar nu cel ultim, cauza nu scopul, nu justificarea. Rațiunea de a fi a cuplului, a nuntirii era de a da mai departe viață vieții. De a aduce copii pe lume. Întreaga existență a tinerei familii era dominată de dorința pătimașă de a zămisli prunci, de a vedea femeia «în stare binecuvîntată», cum era numită, nu fără o frumoasă semnificație, purtarea în pîntece a copilului. «Și dacă nu se vede curîndŭ în stare binecuvîntată — povestește Simion Florea Marian —, dacă dorința ei nu se împlinesce în primii ani ai căsătoriei sale, atunci, temîndu-se ca nu cumva să rămâe lungŭ timpŭ sau chiar pentru totu-d'a-una sterpă, și bărbatulŭ ei să nu prindă mai de grabă au mai tîrḑiu a se plînge și a se căină pe dînsa, a se supăra și-a o mustra, numind-o stîrpitură, caută tóte chipurile și mijlócele încuviințate, cum ar puté mai de grabă purcede grea».

Această sete de a da viață și a păstra nouă viață, această puternică dragoste de copii a poporului l-au făcut să înconjoare momentul nașterii cu o fantastică pînză de obiceiuri și ritualuri, colorate și pitorești, înțelepte ori naive, cu substrat științific ori tradițional. Nunta era euforică. Nașterea e gravă. Mireasa era sărbătorită. Femeia «grea» e cinstită. Ocrotită: «Adese-ori se'ntîmplă că unele femei îngreunate... capetă pofte ca din senin̆ŭ te miri de ce lucru. Atunci bărbații lorŭ se facŭ luntre și punte ca să le aducă lucrulŭ poftitŭ». Bărbatul este, dealtfel, văzut tot timpul drept co-responsabil la buna desfășurare a «stării binecuvîntate», el trebuie să aibă grijă de sănătatea nevestei, și chiar «bărbatului, în totŭ timpulŭ nascerii, îi este iertatŭ a intra în odaia soției sale. Despre unele femei se ḑice chiar că nici nu potŭ nasce pînă ce nu vinŭ bărbații lorŭ și asistă la actulŭ nascerii». Nu mai puțin relevant pentru gîndirea poporului și pentru cinstirea pe care o acordă faptului muncii era și obiceiul după care, lîngă patul în care naște mama, erau așezate la vedere o furcă și un topor, «însemnîndŭ că de va nasce pruncă, să tragă la furcă, iar de se va nasce pruncŭ, să tragă la toporŭ». Fără muncă, spunea acest obicei, fără a da măsura vredniciei sale, pruncul nu se va împlini ca om și va fi povara părinților, a obștei, a lui însuși...

Tînăra etnografă Ioana Ionescu-Milcu, care e, într-un fel, continuatoarea lui Simion Florea Marian, urmînd aceleași piste de investigare și cercetare, aceleași mari cicluri de obiceiuri (în condițiile, desigur, fundamental schimbate ale zilelor noastre), remarcă dinamica fenomenelor de civilizație și cultură, schimbările puternice intervenite în obiceiuri, dar și faptul că cele legate de ciclul vieții sînt poate cel mai bine păstrate. Sigur, în satul românesc contemporan femeile nasc la maternitate. Sigur, civilizația a anihilat obiceiurile care erau legate de ignoranță, de superstiție, de sărăcie. Sigur, multe au rămas doar mărturii ale unor ceremonialuri celebrînd viața și dragostea de copii. Acea dragoste pe care o cîntă toate versurile populare și pe care S.Fl. Marian o găsește cel mai bine exprimată în poezia «ilustrulŭ și nemuritorulŭ nostru poetŭ V. Alecsandri», «Dórulŭ Românceĭ», din care transcriem cu aceeași scriitură încîntătoare a epocii:

*«De-așĭ ave unŭ copilașĭ,*
*Dragulŭ mamei îngerașĭ,*
*Câtŭ e ḑiua, cîtŭ e nópte,*
*I-așĭ șopti cu blînde șópte*
*Câtŭ e nópte, câtŭ e ḑi,*
*Totŭ la sînu-mi l'așĭ păzi!»*

★

Cîteva obiceiuri și rituri se păstrează totuși în memoria afectivă a poporului nostru, cu o forță poetică și cu un sens filozofic de o mare profunzime. Cel legat de pămînt, de pildă, de această «Terra Mater», mamă bună a tuturor, «din care venim și ne ducem» și care implică

imaginea acelei solidarități cosmice dintre pămînt și tot ce viețuiește pe el, cum precizează Ioana Ionescu-Milcu. Obiceiul cerea ca pruncul, odată născut, să fie așezat pe pămînt, să vină în contact cu potențele sacre ale Terrei Mater, după care moașa — odată buricul tăiat — va săvîrși «ridicarea rituală» a copilului spre soare, a copilului înfășat în cămașa de nuntă a tatălui de e băiat, în cea a mamei de e fată, gest care avea semnificația unui strigăt de triumf al vieții însăși. Apoi, după prima scaldă, moașa îl cheamă pe tatăl copilului, îl poftește pe un scaun și-i arată nou-născutul, iar acesta ridică pruncul și-l redă mamei, ca pe un suprem omagiu adus maternității.

În ierarhia însușirilor omenești, așa cum o stabilește poporul, se vede prețuirea acordată inteligenței și echilibrului psihic. Învățăturii și cumsecădeniei, ca și în următorul dialog, pe care îl poartă cu sine însăși tot moașa:

«— *Cine-i acesta,*
— *Ori îi omu de omenie*
*ori nu-i omu de omenie?*
— *Ba îi omu de omenie!*
*Omu cuminte și de treabă*
*și de toți luatu în sémă...*
*Nu-i bețivu, dar' ndrăsnețu*
*ca oameni cei isteți*
*ca toți oamenii cei mari*
*cari au fostu mai de demultu*
*din moși*
*din strămoși*
*și restrămoși!*»

«În multe locuri — povestește S.Fl. Marian — copiilorû li se punû în mână cărți și condeie spre a avé talentû la carte și scrisû, iar alții, și mai aleșii meseriașii, punû acû, sulă, ferestreu, sflereru, barda, gialău, mai pe scurtû la ceea ce dorescû ei ca copiilû lorû să aibe mai mare aplecare și talentû».

Dar pruncul devine cu adevărat *om* atunci cînd se integrează obștei, satului, iar consacrarea lui ca ființă socială se face prin vizitarea lui de către femei străine de familie și prin răscumpărarea sa de la moașa. Și mai ales atunci cînd, în prezența majorității satului, au loc cumetria și tăierea moțului, moment cînd copilul primește un viței, un purcel sau un miel, deci cînd posedă un bun propriu care avea valoare în satul românesc tradițional. Urmează apoi acel complicat și riguros sistem al darurilor — care trebuie întotdeauna să fie echitabil! — și care vorbește neîndoielnic de generozitatea oamenilor satului, sporită de marea bucurie a apariției unui nou vlăstar. Căci noul vlăstar înseamnă ziua de mîine. Înseamnă continuitatea. Înseamnă comunicarea între generații și ajutorul. Înseamnă permanența. Cum se vede și din acest tandru cîntec de leagăn, pe care învățătorul G. Mleșniță din satul bucovinean Tișeuțu îl culegea acum aproape 100 de ani:

*Haide liliu, dragulû mamii,*
*scumpulû mamii, bunulû mamii,*
*cû mama te-a legâna*
*și din gurâ ți-o cînta,*
*ți-a cînta încetișorû*
*dôrû-i crește mărișorû*
*sâ fii mamii de-ajutorû...*

**SANDA FAUR**

# SONET CU DOR

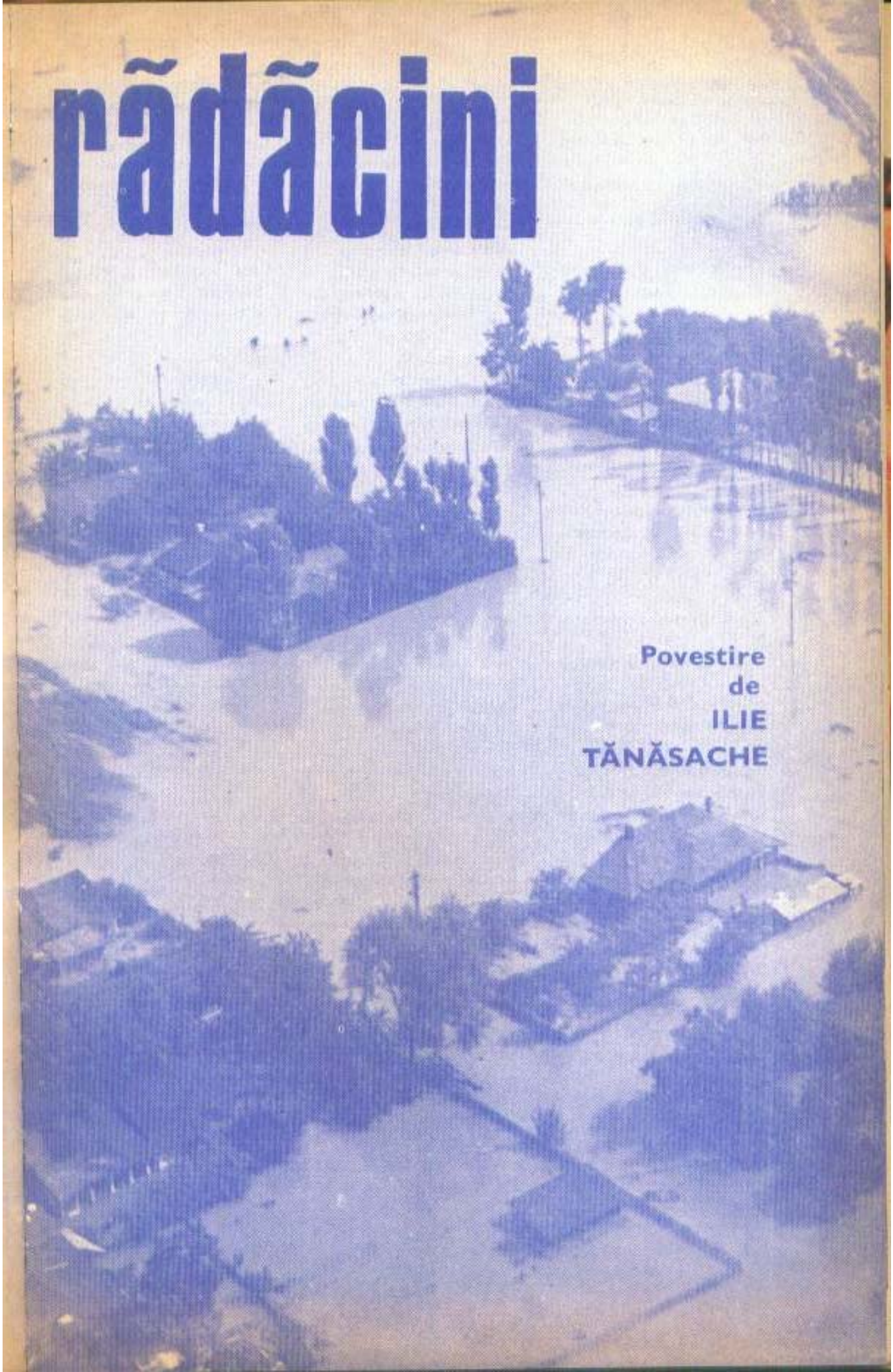
*De zare ești femeia mea înaltă,*
*cîmpii rotesc spre tine-nvăluind*
*cîntarea mea, și clopote de-argint*
*coboară cer în lutul ce tresaltă.*

*De cînd aștept! Și zorii iar mă prind*
*la chipul tău rîvnind cu gest de daltă,*
*și te sculptez și soare-ți dau, căci altă*
*minune nu găsește-al meu colind.*

*Sosește, deci! Sînt numai dans și nuntă,*
*în mine-s păsări și păduri și vînt*
*și-n frunte de mai port durerea sfîntă*
*îmi bate-n tîmple vuietul tău blînd*
*ce-mi luminează sîngele, iar gura*
*îți prinde-n îmmuri orfice făptura...*

**RADU CÎRNECI**

# rãdãcini



Povestire
de
ILIE
TĂNĂSACHE

— Încă mai putem ajunge pe lumină la oraș, mamă...

— Mă grăbesc, Alexandre, mă grăbesc... Dar înțepenește bine și ușa aia de la magazie. N-o lăsa așa, parcă n-ar avea stăpîn...

O avertizează:

— Ăla micu stă acolo și așteaptă. În șosea, la mașină, să știi...

«Ăla micu,» Achim, își zise în gîndul ei bătrîna, n-are răbdare nici cît tine». Puse mîna pe-o sapă. «La șapte luni s-a dezlipit de mine și nerăbdarea asta l-a adus, atunci, la un pas de moarte». Începe să tragă cu sapa pămîntul în dreptul pragului de la casă. Pămîntul moale, umflat de ploi, se adună ușor. «Dar și tu, Alexandre... Uite, sînteți sînge și carne din sîngele și carnea mea, dar nu mă sfiesc să văd răul ăsta ce crește în voi ca o rădăcină urîtă și vă mistuie, vă mistuie. Trăiți prea repezit și de aceea nu sînteți în stare să străbateți pînă la capăt, măcar o singură dată, o bucurie. Vă înfruptați din ea doar pe la vîrfuri, ca plozii mofturoși la mîncare, și, deși n-arătați — poate nici nu știți! —, sînteți flămînzi de tot ce-i bun în jurul vostru și vi s-ar cuveni. Pentru că n-aveți răbdare». Bătători cu picioarele goale pămîntul umed adunat ca un meterez în fața pragului, apoi începu să mai adauge iar pămînt cu sapa. Alexandru lega c-o sîrmă ușa de la magazie și-i striga de acolo:

— Dimineață, știi, i-am auzit de departe mașina lui ăla micu. «Ce poate fi cu el la ora asta?» îmi zic. Mă uit de la etaj. Tocmai își zbea ușa. Liftul fiind stricat, a urcat cîte două trepte deodată. «Gata, zice el, gîfîind. Am hotărît: o aducem pe bătrînă la mine. Acolo, desigur, au înconjurat-o apele. O aducem definitiv. Dă-o încolo de casă, de bătătură. Asta nu-i viață, numai cu frica în sîn... Hai!» Dar ce faci acolo, mamă?

— Apa o să cate pragul prima dată, Alexandre...

— Dar mai dă-l naibii de prag, doamne iartă-mă! De asta ne arde nouă acum?!... Adă mai bine sapa s-o azvîrl și pe ea în pod.

— Ba vezi de n-a rămas cumva jeratic în cotlonul din bucătăria de vară. C-atît ar mai trebui!...

— Văd. Dar, zău, mamă, n-are nici-un rost...

«Nu, n-ai dreptate, Alexandre. Deloc n-ai dreptate. Și asta pentru că sînteți amîndoi vîjîiți și prea v-ați obișnuit să treceți pe deasupra lucrurilor. Vîrfurile au și o rădăcină, și rădăcină e mai puternică, Alexandre, deși nu iese la vedere, ca zăluda satului, de-o știu și bătrînii, și copiii...» Sapa se înfundă adînc în pămînt și trage cu greu brazda mare pe ridicătura bătătorită din fața pragului. „Aici, continuă mama gîndurile ei, îi plăcea *lui* să se așeze, fie-i țărîna ușoară. Se rezema de ușorul ușii și se odihnea privind ograda plină de păsări. Tu erai mic, Alexandre, abia începuseși să mergi, te necăjea rău un gînsac, de-mi pusesem în gînd să-l tai. *El* a venit odată de la cîmp și s-a așezat tot așa, obosit, pe prag. Tu, Alexandre, te jucai cu o nuia prin fața *lui*, iar gînsacul stătea prostit la cîțiva pași. «Ei, cine a mai învins azi, mă, Alexandre a lui Macedon?». «Să știi că azi chiar s-a petrecut ceva, am adăugat eu. L-a plesnit cu nuiaua și uite-l pe gînsac cum stă pleoștit». *El* sucea și tot răsucea o sfoară și vestea dată, s-a văzut cît de colo, l-a bucurat. Vorbi de pe pragul ăsta: «Mă, Alexandre a lui Macedon,-hai să-l batem odată. Să ne țină minte. Să știe cine-i stăpînul. Vrei?!...» «Ta, ta, ta, ta!» ai zis tu. «Gata, am înțeles». A legat o piatră de un capăt al sforii și, de acolo, de pe scaun, a azvîrlit spre gînsac, ca și cum ar fi vrut să coseacă pămîntul. Sfoara cu greutate s-a înfășurat după piciorul păsării și tu, Alexandre, mamă, ai început să-l plesnești cu nuiaua, c-am venit cu să-l scap pe afurisit... Nu, Alexandre, n-ai deloc dreptate...»

— Ușa am legat-o, în cotlon nu-i jeratic, am urcat totul în pod, gata, mamă, hai... Nu mai e vreme de pierdut...

— Merg, sigur că merg... Pune însă și tu mîna pe hîrlețul ăla... Să ocrotim cît de cît tufa asta de trandafiri.

— Mamă!...

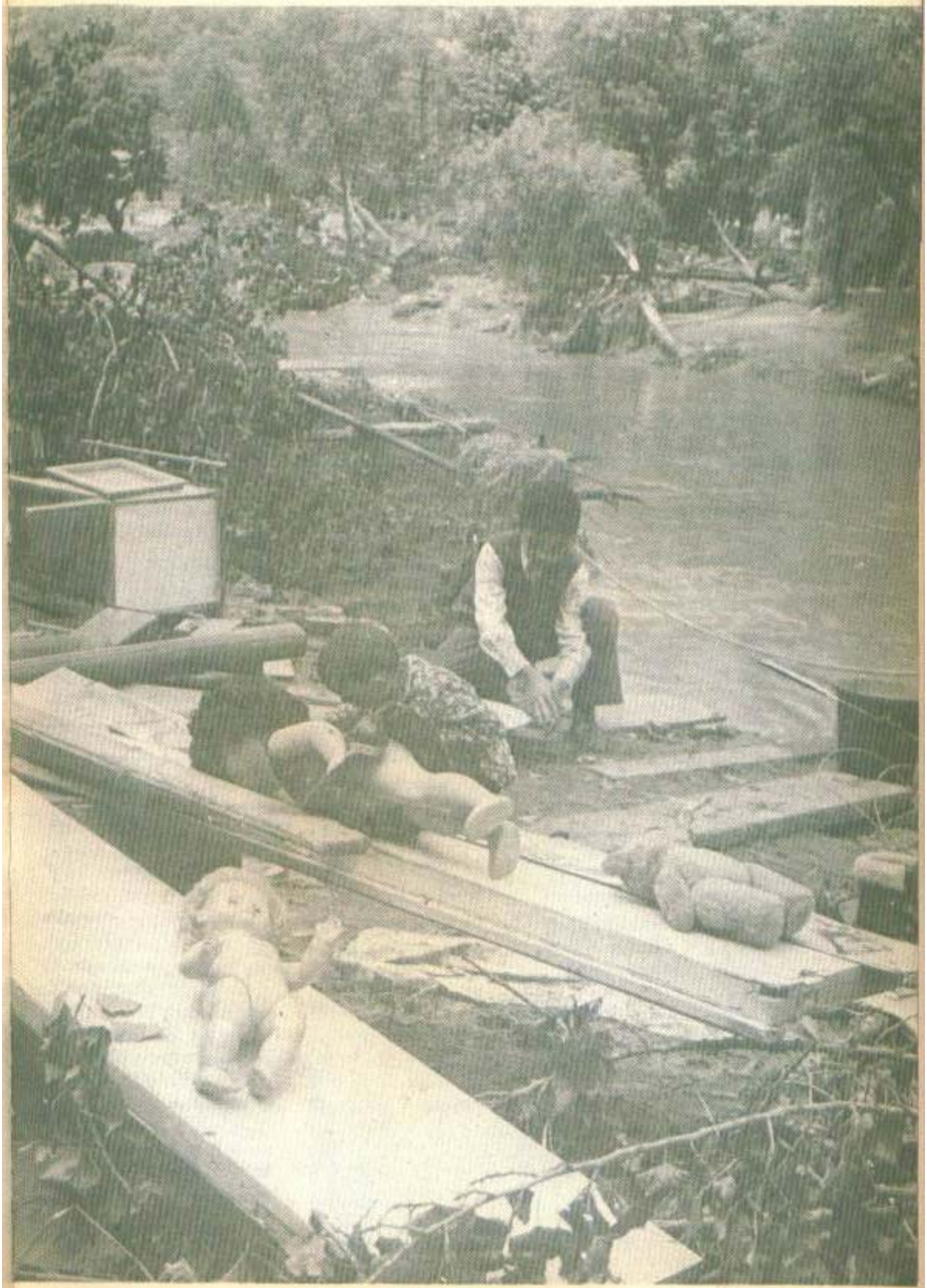
— Nu-i cine știe ce, Alexandre!... Hai, ajută-mă.

— Se-nsereează, mamă...

— Da, și uită-te peste gard... Oamenii încă mai lucrează la digul ăsta, din marginea satului. Și cînd te gîndești că totdeauna casa noastră a înfruntat cea dintîi primejdia apelor...

— Achim o să ne certe pe-amîndoi și de supărare o să mîne mașina ca bezmeticul.

«Ce vrei tu, Achime, tată, să te faci cînd vei fi mare?» l-a întrebat *el* odată. «Inginer. Și meșteresc cu o mașinărie și vă mut casa la deal. Într-o noapte, cînd o să dormiți, iau casa pe mașinărie și dimineața n-o să mai fiți aici, atît de aproape de apă». «Mă, dar pentru asta trebuie să înveți». «Primul o să fiu. Numai flori pentru coroniță s-aveți». Cum era într-o primăvară, el a venit cu cîteva fire de trandafiri și le-a sădit aici,



în fața geamului. «Mă, treaba asta — mă gîndesc la coroniță — e gata, am încheiat-o. Mai rămîne, acum...» Primăvara următoare, își vorbea ei însăși bătrîna, adunînd pămînt în jurul tufei, trandafirii au înfrunzit din nou.«*El* n-a mai apucat să-i vadă în floare pentru că l-a prins un mal, la pescuit, și l-a prăbușit în adîncul apei, de unde nu l-au mai putut scoate niciodată. Achim s-a ținut de cuvînt, timpurile se schimbaseră și-a ajuns inginer, numai mașinăria aia n-a izbutit încă să o...»

— Hei, dar ce mama dracului faceți acolo? țipă din poarta ogrăzii Achim.

— Mamă, eu ți-am spus... se dezvinovăți Alexandru, speriat.

— Achime, vezi traista aia spînzurată în prun?

— Ce-ai spus, mamă? rămîne fiul perplex.

— Ce-ai auzit. Culege niște prune. Apoi intră în grădină. Ia, cît poți, verdețuri. Leuștean și mărar... Să nu smulgi, cum faci tu toate în fugă. Rupe frumos, de la o margine. Este un hîrlеț înfipt acolo, la hrean. Sapă, tot așa, dinspre fîntînă. Să luăm și hrean... Că nu putem pleca cu mîna goală.

— Bine, mamă, bombăne Achim domolit, dar neîmpăcat. «Niciodată n-a fost împăcat, îl căinează bătrîna în gîndurile ei. Și cu care m-așteptam ca tocmai ăstlalt, Alexandru, să se înfunde în nemulțumiri. C-a muncit pentru ăla micu, l-a înconjurat cu dragoste, i-a dat totul pentru visul lui. Nu s-a gîndit o clipă că și el ar avea dreptul la mai mult». Se uită cu dragoste la Alexandru, odihnindu-se o clipă. «Ce te uiți, mamă?» «Am obosit, Alexandre, asta e». Umerii lui Achim, largi, parcă sînt măsurați după ai lui Alexandru. De stat, la fel. Au amîndoi mersul duduit, parcă și-ar încerca tăria călcîielor. Mers cam zgomotos. Curios: ăsta are o claie de păr, pe cînd ăla micu!... Oare să fie adevărat că învățătura multă îl rărește? Trage cu sapa pămîntul în jurul tufei de trandafiri. De nu i-ar usca puhoaiele! Trei coroniță i-a făcut Alexandru. Pe a patra Achim a refuzat-o: «Gata, sînt mare acum!» «Păi ce, mă, e o rușine coroniță de premiant?» «Nu, dar sînt mare. Ia-mi și tu o carte, mă rog, ceva». I-a cumpărat trei cărți, să-i folosească și în clasele de liceu.

— Am luat verdețuri pentru tot blocul, zice Achim, cu traista plină într-o mînă și hîrletul în cealaltă. Vrei un morcov? îl întreabă pe Alexandru.

— Poți să-mi dai.

Mănîncă amîndoi morcov abia scos din pămîntul reavăn.

«Tu, Alexandre, mîncai și pătrunjel rădăcină. Îți plăcea grozav. Pătrunjelul, uite, a pierit. Sau l-au mîncat cine știe ce vietăți, de sub pămînt. Pierea și înainte, dar *el* îl semăna tot în altă parte și, pînă se dumireau vietățile alea, a-ajungeam în toamnă. Ei îi place nemaipomenit zgomotul pe care-l fac cu rontăitul morcovului. Acum sînt cu adevărat acasă...»

— Hei, mătușă, ți-au venit ajutoare? strigă cineva de acolo, de la dig.

— Cine-o fi? murmură mama.

Și pornește spre poarta ogrăzii. Nu mai are putere și duce sapa tîrîș, cu mucheu în pămînt. Trece, aplecîndu-se, de crengile dudului gros, cu scoarța zgrunțuroasă, în care ei se urcau după frunze pentru gîndacii de mătase. Deschide poarta în lături și-o lasă așa.

— Mamă, ce-i cu tine? strigă Achim. Unde pleci?

Poarta deschisă — o șansă spre altceva. Achim cată furios privirea lui Alexandru. Acesta, ușor obosit, îl înfruntă fără să clipească. «Ce-i, mă cu mama?» pare să ceară răspuns ăla micu. «Nimic, răspunde cu privirea fiul cel mare. Nimic.» «Cum nimic, mă?». «Ei da, poate că ceva totuși e». «Ce, frate, ce?». «Mă, uite mama e ca dudul acesta. Înfipt aici. N-o poți lua decît dacă-i retezi rădăcinile». Alexandru abia acum își dădu seama că ultimul răspuns l-a rostit cu voce tare. Achim stă locului, încremenit, neștiind ce să priceapă. Apoi se hotărăște brusc: lasă jos traista cu zarzavaturi, azvîrle ciotul de morcov din care ronțăia. Pornește și el, cu hîrletul în mînă, spre poarta deschisă. După el, Alexandru. Se ferește, la fel, de crengile dudului gros și puternic, trecut prin atîtea, și iese din ogradă. Acolo, pe dig, mama adună harnică pămîntul. Îi sare în ajutor și Achim. Alexandru închide cu grijă poarta ogrăzii. Mai privește o dată ramurile copacului neînduplecat și pornește spre dig, cumpănindu-și hîrletul pe umăr. În urmă, dudul, aplecat odată de-o furtună mare. Atît de aplecat încît pare că-și trage rădăcinile de acolo, de pe dig, unde lucrează Achim și mama.

Mama pe care nimeni și nimic n-o poate smulge din locul vieții ei...

# EROINA DE FILM

## GÎNDITĂ ȘI VĂZUTĂ DE INTERPRETE ȘI SPECTATOARE

**Cîte din ideile morale ce ne-au modelat și chiar transformat gîndirea nu ne-au parvenit de pe ecran? Dar și cîte idei minunate, sublime, din filme, nu au rămas suspendate, pierdute undeva pe drumul care duce de la cel ce le-a lansat spre cel la care trebuiau să ajungă? Iată întrebări la care astăzi nu numai criticii, esteticienii, sociologii, dar și artiștii, spectatorii, ei înșiși, caută răspuns.**

## LIVIA *din filmul* «ZESTREA»

*așa cum a gîndit-o* MARGARETA POGONAT:

Există caractere tari și există caractere slabe, care, înfruntate cu împrejurările vieții, nu întotdeauna fericite, cedează sau nu, transformîndu-se în bine sau rău. Dar nici ei, cei slabi (care, pe parcursul vieții, se încarcă cu complexe inconștiente sau conștiente, devenind lași, invidioși), nici ei, zic eu, subiectivă, nu cred să fie lipsiți de un punct sensibil, pe care, dacă-l găsești, poți să îi întorci spre un făgaș mai bun. Livia face parte din acele caractere tari, care au reușit să-și păstreze nealterate valorile umane. Dacă nu a naufragiat este tocmai datorită acestei tării. Și cred, eu știe, prin al n-lea simț al femeii, știe că nimic nu a dispărut din calitățile, inițial bune, ale iubitului ei. În numele acestui filon de aur, ea intervine pentru Doru după atîția ani.

## LIVIA
*din filmul*
## «ZESTREA»

*așa cum a văzut-o*
**LIVIA RADU**
*(economistă):*

Livia este cumva transpunerea vieții mele pe ecran. Prin coincidență, numele noastre sînt aceleași (și pe soțul meu îl cheamă tot Doru). M-am revăzut pe mine pas cu pas. Am făcut parte din aceeași generație, care a trebuit să muncească pentru a putea învăța. Și eu și soțul meu am fost studenți bursieri de întreprindere. Tatăl soțului era cazangiu, al meu lucra la Atelierele «Grivița». N-aveam bani, în schimb aveam idealuri; și siguranța că ni le putem realiza.

Coincidențele merg însă numai pînă la jumătate, pentru că eu n-am fost de acord cu refuzul Liviei de a se căsători. «*Nu, Doru*, spune eroina. *eu vreau să vin la tine cu o zestre*». Or, noi, împreună am realizat această zestre, și materială și spirituală. Soțul meu s-a înscris la facultate la un an după ce ne-am căsătorit, eu după patru ani. Cînd el era în anul V și eu în anul II, a apărut al treilea membru în familie. Mi-a plăcut foarte mult personajul Liviei, dar tot timpul filmului, de acolo, din întunericul sălii, îmi venea s-o trag de mînecă, să-i spun că nu procedează bine. Pentru că, după mine, nici diploma nu este decît o zestre perisabilă. Adevărata zestre sînt calitățile tale umane.

## LAURA
*din filmul*
## «ILUSTRATE CU FLORI DE CÎMP»

*așa cum a gîndit-o*
**CARMEN GALIN:**

Cînd am dat probe pentru rolul Laurei (e un obicei prost la noi, în momentul probei nu ți se zic decît 2-3 fraze din film), știam doar că există două fete, dintre care una a făcut o faptă rea, alta o faptă bună, una e veselă, alta e tristă, una moare, alta se sinucide; atunci credeam că Laura nu e decît o gîsculiță, o limbută, nu prea isteață. Pe urmă mi-am dat seama că, de fapt, toată vorbăria ei nu era decît un paravan. Laura e la fel de bună ca și Irina. La fel de tristă. Dar ea nu-i o disperată. Dacă stau și mă gîndesc, Irina este chiar mai slabă decît Laura. Laura nu vrea să moară, ea se stinge din viață cu mirare, ea speră tot timpul. Laura nu este decît o victimă, victima propriei sale credulități. Este, dacă vreți, o replică feminină a lui «Filip cel bun». De multe ori, mă întreb dacă tinerii de azi — nu doar fete, ci și băieți — sînt mai înarmați în iubire decît a fost sărmanul tînăr Werther. Cu toată informația care-i «bombardează». Tînăra de azi află ce se întîmplă în lume sau în Lună, dar nu știe ce se întîmplă în ea atunci cînd iubește. De aceea, zic, Laura nu e un personaj negativ. Dacă vreți, personajul incriminat în film este familia, un anume tip de familie.

**LAURA**
*din filmul*
**«ILUSTRATE CU FLORI DE CÎMP»**

*așa cum a văzut-o*
**CRINA LIVIU**
*(lucrătoare în cooperația meșteșugărească):*

Să vedeți ce s-a întîmplat cu mine cînd am văzut filmul. După primele secvențe am început s-o privesc ostil pe Laura. O acuzam. De ce nu a fost precaută? De ce nu s-a gîndit la eventualele consecințe? Pe urmă l-am acuzat pe arhitect, pe urmă pe mama Irinei, pe urmă pe acel monstru de femeie, Niculina, pe urmă pe Irina, pe toți. Filmul nu mi-a plăcut. Nu există nici un personaj pozitiv.

**VARVARA**
*nevasta președintelui de C.A.P.,*
*din filmul*
**«TOAMNA BOBOCILOR»**

*așa cum a gîndit-o*
**DRAGA OLTEANU-MATEI:**

În comediile sau în rolurile comice pe care le interpretez caut nu numai să transmit fidel ideea autorului, dar încerc să-l fac pe spectator să o urmărească pînă la capăt. Să plece nu doar rîzînd, dar și gîndind. Nevasta președintelui de C.A.P. a fost unul din rolurile cele mai puțin dificile; este o femeie pe care am întîlnit-o de nenumărate ori. Pentru genul de roluri pe care le interpretez, eu am nevoie ca permanent să fiu în mijlocul oamenilor. Nu-mi ajunge să citesc textul. Trebuie

să observ, să caut cu luminarea cîteodată reacțiile eroilor mei reali la împrejurări similare din viață. De exemplu, rolul femeii care vorbește just, dar gîndește strîmb, din «Filip cel bun», l-am reușit, spun eu, pentru că am cunoscut personal, m-am lovit personal de asemenea tip de femeie. În «Toamna bobocilor» am lucrat foarte mult la dialect. E un obicei vechi al meu să notez cuvinte, expresii, accente, am un caiet special pentru asta. Pentru actor e important să cunoască nu numai rolul, nu numai eroul, dar și limba în care vorbește acest erou.

## VARVARA
*din filmul*
## «TOAMNA BOBOCILOR»

*așa cum a văzut-o*
**FLORICA STĂNESCU**
*(electrician, responsabila Comisiei femeilor de la Uzinele «Republica»):*

— Mi-a plăcut foarte mult acest personaj.

— De ce?

— Păi... Uite, acum observ, cînd un film îmi place, nu știu să spun de ce. Mai curînd cînd nu îmi place găsesc argumente. Să încerc. Mi-a plăcut rolul interpretat de Draga Olteanu pentru că știe să intre în pielea personajului. Jurai că naște. Mi-a plăcut atît de mult, mi s-a părut atît de naturală, încît am început să mă uit cu interes la tot filmul. Mi-a plăcut personajul fiindcă nu ținea la funcție, ci la dreptate, la interesul oamenilor și al comunei. Mi-au plăcut dialogurile, replicile, mi-a plăcut influența ei asupra celorlalte femei. Aș dori să întîlnesc și în viață cît mai multe asemenea femei cu autoritate și personalitate. Aș vrea să mai văd asemenea filme. Să le vadă și bărbații. Filmul a creat un model care ar trebui urmat!

## MONICA
*din filmul*
## «DRUM ÎN PENUMBRĂ»

*așa cum a gîndit-o*
**MARGARETA POGONAT:**

Am fost de multe ori întrebată de ce filmul se termină cu o ruptură între Monica și Radu, cînd mai ales spectatoarele ar fi fost bucuroase să asiste la o căsătorie. Am răspuns că viața nu e întotdeauna așa cum am dori-o noi. Cred, apoi, că femeia, în clipa cînd a devenit mamă, nu-și mai aparține sieși în întregime. Ea privește viața cu alți ochi, capătă alte obligații față de existență. Ruptura a intervenit pentru că între ei doi exista un mare decalaj de înțelegere a acestei obligații materne. Radu, un bărbat care nu simțise încă niciodată responsabilitatea față de altă ființă, nu o putea înțelege pe Monica. Chiar dacă s-ar fi căsătorit, într-o zi s-ar fi ajuns la acea discuție care în film se află abia în faza gîndurilor nemărturisite.

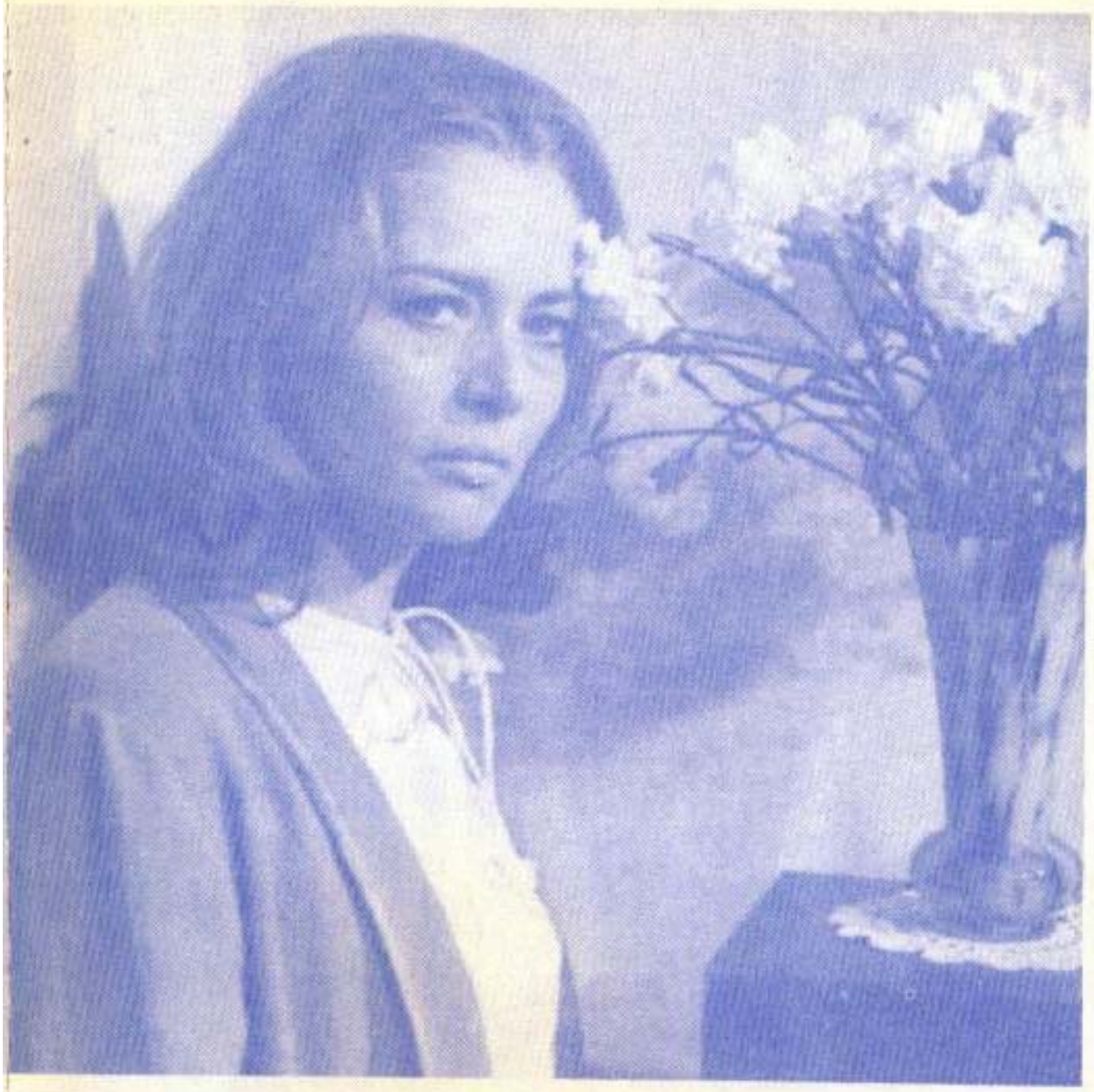
## MONICA
*din filmul*
## «DRUM ÎN PENUMBRĂ»

*așa cum a văzut-o*
**EMILIA CATRINESCU**
*(profesoară, vicepreședinta Comitetului de femei al sectorului 8):*

Monica este și nu este o femeie contemporană. Povestea ei se întîmplă azi, dar ea nu gîndește ca o femeie a zilelor noastre. Emanciparea ei nu are curajul finalizării propriilor sale intenții. Nu doar în iubire; dacă observăm, nici în profesiune. Cred că autorul scenariului a ales pentru Monica o profesiune foarte potrivită în logica povestirii. Ca activistă mi-a fost dat de multe ori să întîlnesc acest tip de femeie care a dorit să realizeze ceva în viață, a început să învețe, dar apoi a abandonat. Precum se vede, această femeie abandonează nu doar în profesiune, ci și în iubire. Nu știu dacă asta a intenționat regizorul sau scenaristul atunci cînd au făcut-o dactilografă, dar așa am înțeles eu personajul. Asemenea filme împlinesc un mare gol în galeria de portrete feminine. Dar am vrea și o biruință, nu doar o renunțare. S-ar putea să fiu acuzată de ignoranță în materie de artă cinematografică. Dar părerea mea este că regizorii uită prea ades că spectatorii filmelor lor, aș îndrăzni să zic chiar majoritatea, nu sînt niște inițiați. Ei se duc la cinema pentru că le place un actor, pentru că îi atrage tema pe care o anunță titlul, pentru că le place să rîdă. Nu zic să forțăm finalurile pozitive, să dăm egalul tuturor ecuațiilor din film. Sigur, avem nevoie și de filmul de artă, dar nu uitați că spectatorul de masă (nu cel de «casă») are nevoie și de filmul-prieten, nu numai de filmul-oracol!

**Ceea ce am încercat este mai curînd o experiență gazetărească decît o anchetă. Spectatoarele-interlocutoare nu au fost alese după vîrste, profesii, studii; părerile nu sînt neapărat tipice. Sîntem chiar gata să recunoaștem că unele răspunsuri mărturisesc o evidentă neînțelegere a intențiilor realizatorilor și interpreților. Dar a cui e vina?**

**Oare eficiența, calitatea, căutarea unui produs, fie el și de artă, și realizat, fără discuție, după regulile ei, nu sînt dictate și după posibilitatea de acces la el a unor pături de consumatori cît mai diverse? Nu descoperim noi adevărul că moneda de trecere în artă este înțelegerea.**



Deranjează, spun unii spectatori, tocmai acele filme care ajung să fie prea destepte. Creatorii răspund, de obicei, la asemenea afirmații că spectatorul trebuie să facă și el un efort de înțelegere. Sigur, dar, și răspunsurile noastre întrezăresc dealtfel ideea, pentru a face acest efort, pentru a-l antrena pe acest drum al înțelegerii, al descoperirii de sensuri, trebuie mai întîi să-i captezi (spectatoarei) interesul, iar pentru aceasta trebuie să i te adresezi cu vorbe, idei, imagini, fapte, cunoscute și apropiate ei.

Credem că în acest moment al democrației culturale în care ne aflăm, funcția formativă sau, mai simplu spus, influența educativă a filmelor este mult mai necesară decît gîndim. Există o foame de modele, de exemple, există atîtea întrebări ale căror răspunsuri oamenii le caută în filme — în această artă devenită dominantă tocmai pentru că modelează atît de direct lumea gîndurilor noastre actuale. Nu am ales anume aceste filme. Spectatoarele au fost cele care le-au ales. Iar faptul că eroinele nu sînt exclusiv cele din spectacolele cinematografice ale anului 1975 nu e un semn de uitare, ci, dimpotrivă, de păstrare în memoria lor afectivă a acelor filme în care personajul feminin nu împlinește pur și simplu funcție decorativă.

Anchetă realizată de NIKI IOSUB

dosar științific

# DE LA ASTROLOGIE LA ASTRONOMIA ZODIILOR

Mi-a trecut recent prin mînă, cu totul întîmplător, o carte mai veche — tipărită în 1941 —, care la vremea ei a stîrnit destule controverse între specialiștii genului: «Cer și destin» a lui Armand Constantinescu. Interlocutoarea mea, pasionată în ale astrologiei, care mi-a oferit prilejul de a revedea această carte, califica lucrarea cu «extraordinară! În ceea ce privește zodia mea mi se potrivește totul...». Într-adevăr, lucrarea citată pare a fi fost una dintre cele mai «bune» cărți de astrologie apărute odinioară în românește. Dialogul pe marginea raportului dintre astrologie și astronomie a continuat. Ca astronom, am căutat să-i explic prietenei, care pretindea că are o predispoziție specială pentru «științele» oculte, că numai astrologia singură, în sensul clasic al cuvîntului, va fi întotdeauna incapabilă de a stabili *cu precizie* traiectoria trecută, prezentă, dar, mai ales, viitoare a unui individ, a unei comunități sau chiar a omenirii întregi. De ce? Pentru simplul motiv că viitorul social presupune, pe lîngă un *determinism astral* — care există în mod obiectiv! —, încă trei factori ce se alătură *factorului cosmic*, pe cît de «pămînteşti» pe atît de importanți: *factorul ereditar*, factorul datorat *condițiilor de mediu natural apropiat* și cel mai important, factorul datorat *condițiilor de mediu social*. Pretențiile astrologiei sînt, așadar, unilaterale. Este, dealtfel, bine cunoscut faptul că o anumită persoană se aseamănă negreșit cu vreunul din părinți, moși sau străbunici; că una este să te fi născut la munte și alta în condițiile geografice ale cîmpiei sau litoralului mării; la fel, este știut de cînd lumea ca omul de la sat se deosebește de cel de la oraș. Factorii tereștri nu pot fi neglijați atunci cînd vorbim de caracterul și mai ales de viața unor oameni. Cum rămîne atunci cu «potrivirea» caracterului și comportamentului după *zodia* în care te-ai născut? Astrologia, o spunem deschis, a avut fără îndoială și merite în trecutul ei milenar. Încă de pe turnurile Babilonului, în antichitatea timpurie, «căutători în stele» urmăreau bolta cerească în fiecare clipă, ziua și noaptea, aducînd, în fapt, contribuții deosebite progresului astronomiei. Astrologia n-ar fi rezistat mileniilor

dacă nu s-ar fi sprijinit pe aceste elemente astronomice, deduse din observații științifice. Treptat, a apărut horoscopul (de la cuvintele «hora» — oră și «scopein» — a observa), care încerca să stabilească traiectoria vieții prin *interpretarea temei natale*; faptul se baza pe ipoteza conform căreia puterea de influență maximă a aștrilor este în momentul nașterii cuiva sau a ceva (copil, cetate, comunitate omenească etc.). Să fie sau nu, oare, această ipoteză o crasă superstiție? Firește, istoria horoscopului n-a plecat numai de la ignoranță; altfel nu s-ar vorbi atît de frecvent despre acea «potrivire» a principalelor trăsături de caracter ale indivizilor cu zodia în care s-au născut. Fiecare zodie, spun astrologii, caracterizează un anumit tip psiho-temperamental uman. S-ar putea să fie adevărat, dar acest lucru constituie doar un *cadru general* al unui caracter omenesc sau, cum s-ar exprima un matematician, un anumit tip omenesc privit într-o primă aproximație. Dar peste acest cadru general se vor suprapune întotdeauna efecte datorate condițiilor terestre — ereditare, mediul natural apropiat, mediul social — de care am vorbit. Rezultatele empirice, milenare, ale astrologiei (care cu multe șovăieli și deseori îmbibate în misticism), atrăgînd atenția asupra *relațiilor existente între mediul cosmic și tipologiile umane*, au dus cel mult la o diferențiere mai mare a acestor tipologii față de clasica împărțire a lui Hipocrat în cele 4 tipuri temperamentale distincte — coleric, flegmatic, sanguinie și melancolic. Cum se explică însă prin prisma astronomiei corespondența dintre zodii și tipologiile psiho-temperamentale umane? De vină sînt poate mai puțin «influențele» planete, așezate fiecare după cum «i-a fost scris în stele», în căsuțele zodiacului și mai mult Soarele, acest zeu inconștient al nostru! Legile lui Kepler stabilesc mișcarea eliptică a Terrei în jurul Soarelui, iar faptul că axa Pămîntului este înclinată față de planul definit de mișcarea sa anuală determină ca elementele, mai ales de natură electromagnetică (lumină, căldură, vînt solar etc.), dar și cele ale gravitației, să se schimbe *sensibil de la o lună la alta* și să producă în atmosfera terestră, la suprafața solului, diferite mutații asupra biosferei, atît la nivelurile subatomice și atomice, cît și la cele moleculare sau celulare (în cazul materiei vii), pînă la procesele macrocosmice vizibile în mod current. Se înțelege astfel de ce nou-născuții, foarte sensibili la schimbările de mediu, vor fi cei mai sensibili și la influențele mediului cosmic și a variațiilor acestuia; de aici constatarea empirică a astrologiei că puterea maximă a aștrilor este în momentul nașterii omului, de aici pretenția de a interpreta *tema natală!* Dacă la baza horoscopului stă o *astrogramă* — situația reală, calculată, a Soarelui, Lunii și planetelor în căsuțele zodiacului la *momentul nașterii*, dispuse față de *locul nașterii* —, partea a doua a horoscopului — interpretarea lui — a fost deseori sursa unei bogate fantezii, care nu avea nimic comun cu previziunea științifică. Așadar, dacă *cadrul general* al horoscopului, corespunzător unei anumite zodii, respectă, să zicem, un anumit tip psiho-temperamental uman, «amănuntele» prevederii astrale sînt deseori pe cît de alarmante pe atît de arbitrare; aștrii pot, eventual, decide asupra tipurilor umane mai sus citate, dar sînt de obicei neputincioși asupra unor evenimente legate de «căsătorii fericite», «momentul morții» etc. «Amănuntele» există mai ales datorită faptului că, treptat, horoscoapele au primit o *valoare comercială*, care azi, mai ales, tinde să capete, în unele țări occidentale, amploarea unor afaceri de anvergură. Interpretarea astrogramelor se mai face și azi, pe căi oculte, misterioase, mistice. Calea *simbolică*, de pildă, face o corespondență între corpurile cerești care se perindă prin căsuțele zodiacului și vîrstele omului, corespondență care nu a fost pînă acum justificată științific: Luna ar simboliza pruncia, planeta Mercur — copilăria (4—11 ani), planeta Venus — pubertatea (11—15 ani), planeta Marte — tinerețea (15—22 ani), Soarele — bărbăția (23—37 ani), planeta Jupiter — maturitatea (38—66 ani) și planeta Saturn — bătrînețea (peste 66 ani). «Metoda» *analogică* este și mai puțin credibilă: planeta Marte, de exemplu, avînd pe firmament o culoare roșiatică, care amintește de culoarea sîngelui, ar semnifica nenorocire, moarte prin război etc. Este de fapt ecoul unui arhaic *fetișism al culorilor*, caracteristic epocilor preistorice. Azi se știe cu precizie că culoarea roșiatică a lui Marte se datorește structurii chimice a solului deșerturilor marțiene, care nu pot avea nici-o legătură cu vărsările de sînge de pe Terra. Cu atît mai mult, procedeul *coincidenței* nu poate fi luat în considerare la o analiză științifică obiectivă: se spune că la nașterea lui Napoleon un fulger s-ar fi văzut căzînd din dreptul stelei Regulus — considerată de astrologi «stea regală» — care, odată consemnat în horoscop, ar explica întreaga epocă napoleoniană. Este banal să încercăm a argumenta științific coincidența de mai sus! Amintim totuși că dacă zodia în care s-a născut Napoleon caracterizează, în general, o fire ca a lui Napoleon, epoca acestuia are, fără îndoială, cauze social-istorice (deci, în primul rînd, terestre și nu cosmice!) bine definite. Rigiditatea și inconsistența științifică a «amănuntelor» previziunii astrologice pot fi demonstrate comparînd două horoscoape interpretate independent de doi astrologi diferiți, referitor la aceeași persoană, sau deosebirea de firi, vizibilă la două persoane gemene. Cadrul general va fi deseori respectat în ambele exemple de mai sus, dar «amănuntele» vor diferi mult, deoarece se neglijează factorii pe care i-am denumit «terestri». Și aceștia nu pot fi neglijați!

Se vorbește în ultimii ani că va putea fi posibilă stabilirea viitorului unui individ sau al unei comunități de oameni prelucrîndu-se electronic marea majoritate a factorilor, atît terestri (ereditari și de mediu apropiat) cît și cosmici. Așadar, o previziune științifică a viitorului! Pentru a ajunge la acest nivel însă mai sînt necesare multe investigații ale științei. O parte dintre acestea — cum ar fi rezultatele geneticii — sînt promițătoare în acest sens! În ceea ce privește influența mediului cosmic asupra oamenilor, se pot cita acum nu numai rezultatele pozitive ale milenarei experiențe empirice a astrologiei — la care ne-am referit —, ci și cercetări de valoare ale științei moderne. Cunoscutele «relații Soare-Pămînt» sînt azi în centrul atenției oamenilor de știință din cele mai diferite domenii ale cunoașterii. Recent, în țara noastră, de exemplu, academicianul Ștefan Milcu, ajutat de astronomi și specialiști din alte domenii, a publicat studiul «Implicațiile biologice și medicale ale activității solare». În locul milenarei astrologii, treptat se naște o astronomie a zodiilor...

**ION CORVIN SÎNGEORZAN,**
*astronom,*
*membru al Comitetului național român de astronomie al Academiei Republicii Socialiste România*

# s-a descoperit în 1975

● **Covalit.** De secole, am spune, se caută remedii împotriva formării pietrelor în diferite organe ale omului, dar calculozele nu au putut fi încă complet vindecate. Numărul bolnavilor de litiaze renale, biliare și salivare este socotit, în lume, la aproape jumătate de miliard. Dar iată că medicamentul pus la punct de doctorița română Eftimia Tina Covaliu (intrat anul acesta în faza de producție semiindustrială), medicament căruia i-a împrumutat și numele, «Covalit», va ajuta nu numai la înlăturarea durerilor, ci și la înlăturarea cauzei care determină formarea calculilor, ajutînd la eliminarea, pe cale naturală și nu chirurgicală, a pietrelor din rinichi, ficat, vezică.

● **Și totuși, rămînem stăpînii acestei planete.** Specialiști de la NASA au anunțat în acest an că au testat sau sînt pe cale să testeze un... strămoș al robotului capabil de inițiative. Nici o grijă, ne liniștesc însă cibernecicienii, nici acest robot nu va reuși să-l detroneze pe om din jilțul său de stăpîn al planetei Terra, el fiind destinat să lucreze pe alte planete. Pentru cei care nu știu că numărul «neființelor de metal», cum mai sînt denumiți roboții, este în continuă creștere, amintim: englezii au elaborat un prototip de robot care recunoaște din mai multe piese două ce se potrivesc; în Japonia se află deja «în serviciu» un robot pompier; au mai fost realizați: un miner artificial pentru lucrări în subterană, un robot-lucrător la banda rulantă (firma «Renault» a și «angajat» cîțiva).

● **O apă și un pămînt.** Plecînd de la constatarea că plantele nu au nevoie decît de elementele nutritive și de umiditatea solului, un grup de oameni de știință americani vor să pună bazele unei noi științe: Hidroponica, o agricultură în care plantele să se dezvolte nu în pămînt, ci în apă.

● **Conlucrarea este inevitabilă.** Jacqueline Renaud, reportera revistei «Science et vie», preocupată de mai multă vreme de asemănările, dar mai ales de deosebirile biologice între sexe, a mai descoperit una: pornind de la constatarea făcută de specialiști că emisfera dreaptă a creierului ar comanda evaluarea mai precisă a spațiului și deci abilitatea manuală, tehnică și științifică în timp ce emisfera stîngă ar comanda mai mult stăpînirea cuvintelor și sunetelor, face observația că în decursul miilor de secole de evoluție, bărbatul, prin natura preocupărilor sale (vînatul, lupta pentru supraviețuire), și-a dezvoltat în special emisfera dreaptă, iar femeia pe cea stîngă. De aici, concluzia că, ereditar, bărbatul este un mai bun tehnician, iar femeia o mai bună logiciană (sic!). Soluția: conlucrarea e indispensabilă. Nu numai între cele două emisfere, ci și între cele două sexe!

● **Copiii noștri vor fi mai maturi decît noi?** Cercetări desfășurate de un colectiv (de la Institutul de igienă și sănătate publică din București) condus de dr. Gheorghe Tănăsescu, pe perioade diverse, începînd cu 1950, au permis cîteva concluzii interesante: înălțimea medie a copiilor de 3 ani a crescut cu 2,3—2,5 cm, iar greutatea medie cu 620—710 g. Băieții de 15 ani sînt azi mai înalți cu peste 10 cm și au aproape 1 kg în plus (față de 1950); debutul perioadei prepuberale începe în prezent la aproximativ 10 ani. Aceiași factori care au determinat accelerarea dezvoltării biologice (adică creșterea standardului de viață materială și spirituală, creșterea nivelului de cunoștințe) stimulează și o evoluție calitativă în activitatea psihică a copiilor și adolescenților. S-a constatat apariția mai precoce (cu 1—2 ani) a schimbărilor psihice de personalitate, creșterea randamentului la probele de examinare a funcțiilor de cunoaștere; precizăm că fenomene similare s-au semnalat și în mediul rural.

● **Ne asemănăm chiar mai mult decît credem cu maimuța.** Proteinele omului sînt într-o proporție de 99 la sută asemănătoare celor ale cimpanzeului. Concluzia? Codurile genetice sînt chiar mai apropiate decît s-a crezut pînă acum.

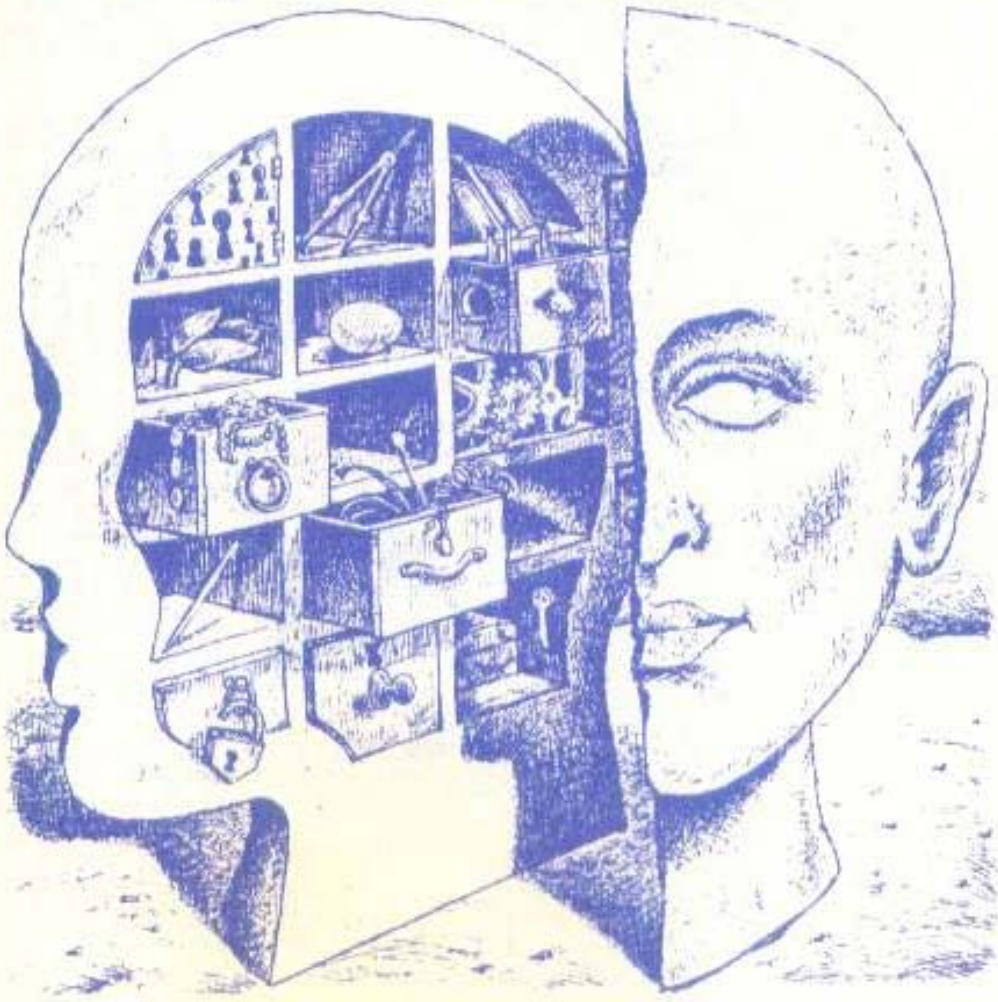
● **Plăcerea.** Savanți neuropsihologi au localizat, în creier, centrul plăcerii; indiferent că este vorba de plăcerea de a mînca, de a iubi, de a munci, de a citi sau de a inventa. Singura diferență între om și animal este că primul își poate găsi plăcerea și în reprezentări mentale.

● **Aruncați comprimatele vechi.** Prea s-au spus numai lucruri bune despre vitamina C. Cercetări de ultimă oră vin să ne avertizeze despre fragilitatea ei; învechindu-se se descompune și degajă acidul oxalic, responsabil de formarea calculilor. Deci feriți-vă de vitamina C alterată.

● **Încă nu se știe.** E imposibil încă să afirmăm cu certitudine dacă alcoolismul este sau nu ereditar. O ultimă constatare: alcoolicul bea și pentru a compensa carențele metabolismului său deficitar. Cu alte cuvinte, alcoolicii ar trebui să «umble» nu numai la voință, ci și la metabolism.

● **Surse de hrană există. Ce ne facem cu obiceiurile?** Oameni de știință întruniți la Paris într-un simpozion internațional au afirmat: «Oceanul este o sursă inepuizabilă de hrană, cu o singură condiție: omul va trebui să-și schimbe obișnuințele alimentare, să accepte, adică, să se hrănească cu specii marine, animale și vegetale», în prezent încă nefolosite, niciodată, nicăieri, de nimeni.

# Creierul se va putea autoeduca?



Un pilot se află într-o împrejurare limită. Hotărîrea pe care e silit s-o ia poate fi fatală. Un student e pus să răspundă la examen, dar nu e sigur pe cunoştinţele sale. Ei bine, amîndoi ar putea fi avertizaţi înainte de a comite eroarea. Cum? Prin «reîntoarcerea» undelor pe care creierul, se ştie azi, le produce în mod constant. Unde ce ar putea fi captate şi interpretate de un ordinator.

Ceea ce citiţi nu sînt extrase din literatura ştiinţifico-fantastică. Dr. Fender, de la Institutul de tehnologie din California, spune că poate decela deja dacă un subiect e pe punctul de a spune *Da* sau *Nu*. Dr. Jose Delgado de la Universitatea din Yale consideră că, graţie cercetărilor neîncetate asupra şoarecilor, maimuţelor şi chiar pe voluntari umani, ca şi graţie miniaturizării şi perfecţionării aparatelor ce se folosesc în zborurile spaţiale, într-un viitor nu prea îndepărtat s-ar putea implanta sub piele un aparat de radio miniaturizat ce ar capta undele cerebrale, prevenind un ordinator de ceea ce «ne pregătim» (încă nemanifest) să decidem. Ordinatorul va reacţiona prompt, inhibînd, la fiecare nouă tentativă, un eventual acces de violenţă, un moment de îndoială sau de panică. Cu alte cuvinte, implantarea unor asemenea ordinatoare miniaturizate ar da posibilitate individului să posede propriul său program, înscris în el însuşi.

Părerile citate sînt extrase din cartea «Transformarea creierului» a jurnalistei americane, specializată în probleme de ştiinţă, Maya Pines. Ca să strîngă materialul documentar, ea a petrecut timp de 2 ani vizitînd toate marile laboratoare (inclusiv cele ale armatei) ce au ca obiect cunoaşterea şi controlul funcţionării creierului. Întrebările la care a încercat să răspundă prin această amplă şi specializată documentare au fost: *Va putea omul învinge frontiera considerată mult timp aproape sacră: bariera craniană? Va putea dirija, telecomanda acest bastion, care se credea inexpugnabil, al personalităţii:*

*creierul? Vom putea cunoaște și mai ales controla toate acele funcții ale creierului pe care pînă acum le considerăm involuntare, ca și bătăile inimii?*

Firește, experiențele citate mai sus ne pot îngrozi. Ne vom transforma oare în niște roboți? Perfecționarea inteligenței noastre va evolua în direcția robotizării ființei umane? Există într-adevăr și o latură terifiantă în aceste descoperiri. Există însă și o alta, mult mai optimistă: personalitatea umană poate ieși nu dizolvată, ci întărită datorită lor.

S-a localizat de-acum centrul plăcerii sau al «recompensei», al durerii sau al pedepsei, centrii ce pot fi stimulați prin descărcări electrice. Se știe apoi, astăzi, că emisfera stîngă a creierului nu are aceleași funcții cu emisfera dreaptă și că, dimpotrivă, ele se completează. Aceste descoperiri au permis să se observe că creierul este capabil să se controleze și să se educe pe sine. De exemplu, el poate fi învățat «să producă» voință. Cum? Prin folosirea unui tip determinat de unde cerebrale. Se știe că undele alfa favorizează destinderea, undele teta permit achiziționarea de cunoștințe, că altele instaurează somnul, altele amplifică activitatea senzorială etc. Maya Pines povestește că ea însăși, pusă într-o cameră liniștită, unde nu-i atrăgea atenția decît un semnal luminos, după numai cîteva ore a devenit capabilă să producă (fără însă să înțeleagă exact cum) binefăcătorul tip de unde alfa.

Pornind de la toate aceste achiziții reale ale științei creierului, autoarea emite ipoteza îndrăzneață că, într-un viitor mai apropiat sau îndepărtat, modelarea creierului nu va mai fi nu trebuie să mai fie doar subiect fantastic. Se cunosc deja experiențele de oxigenare a creierului unor copii prenatali, în timpul ultimelor săptămîni de graviditate, ceea ce duce, se spune, la dezvoltarea cotei lor intelectuale (I.Q.). În aceeași idee se pronunță tot mai frecvent părerea că prin metode de învățare și ținînd cont de perioadele critice de formare a intelectului (se știe că există o vîrstă optimală pentru a vorbi, a citi, a scrie) s-ar putea învăța copiii să-și dezvolte și să-și controleze singuri funcțiile cerebrale; proces care, ameliorîndu-se de la o generație la alta, ar putea duce, în ultimă instanță, la o modificare profundă a calității speciei umane. De aceea, susține Mava Pines, pe această «masă gelatinoasă» conținută în interiorul craniului trebuie să se canalizeze cele mai multe eforturi pentru a o adapta la noile ritmuri și condiții de viață pe care ni le promit, de pe acum, anii ce vin.

Rezerva, semnalul ei de alarmă, nu se referă la posibilitatea perfecționării funcțiilor creierului, considerată inepuizabilă, ci la faptul ca nu cumva toate aceste uluitoare descoperiri și experiențe să pună în pericol integritatea sau libertatea individului (a colectivităților). După ea, nu e deloc prea devreme să se înscrie chiar în Carta drepturilor omului acel «drept» care să apere această integritate a personalității împotriva revoluției biologice care amenință creierul.

Era cerebrală promite, așadar, să fie la fel de dificilă de controlat ca și era atomică, conchide reportera săptămînalului francez «L'Express», după care am tradus recenzia cărții.

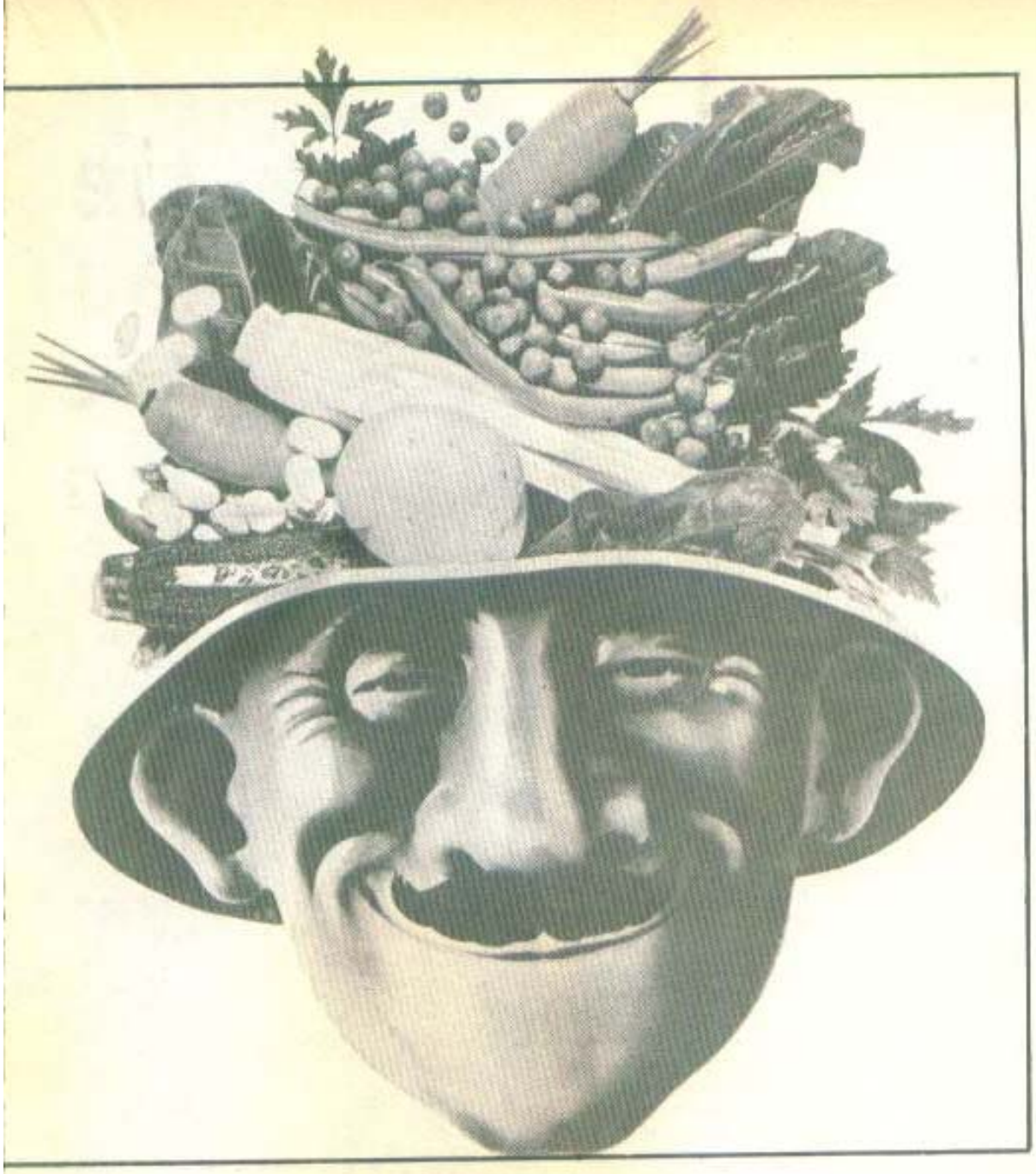
# Nutriție sau MAL-nutriție?

**Pentru a rezista fizic și psihic activităților stressante ale zilei, omul de astăzi, ca și omul de mîine, va trebui să dispună de o bună stare de sănătate. Iar pentru aceasta va trebui să învețe să mențină cea mai înaltă stare de igienă, nu doar înafara lui, ci și înăuntrul lui. Lucru care, după părerea mea, se poate dobîndi, îndeosebi, pe căi naturale. Că este deplin posibil, voi încerca să demonstrez în cele ce urmează.**

**Nu numai astăzi, dar mai ales astăzi, în legătură cu alimentația, se pun oamenilor 4 mari probleme: I. CÎT MÎNCĂM? II. CUM MÎNCĂM? III. CÎND MÎNCĂM? IV. CE MÎNCĂM?**

**Cît mîncăm?** Niciodată pînă la saturare. Cu cît ingerăm o cantitate mai mare de alimente, cu atît va rezulta, în urma arderii și metabolizării, un procent sporit de deșeuri toxice, care, neputînd fi eliminate în întregime, se vor acumula, îmbolnăvindu-ne încet, dar sigur.

**Cum mîncăm?** Mă opresc doar la acele recomandări care le infirmă pe cele tradițional cunoscute: a) odihna nu se face după masă, ci înainte (timp de 30 de minute relaxați-vă, și abia apoi mîncați). Mistuirea alimentelor va fi atunci perfectă. Altfel, nu numai organismul, dar și creierul, care dirijează «electronic» întreg organismul, deci și digestia, obosite după ziua de muncă, vor acționa și prelucra unarhic digestia și metabolizarea; b) *«o mie de pași după mîncare sînt absolut necesari»*, spuneau romanii. Foarte adevărat. Numai prin mișcare sîngele pătrunde pînă la nivelul țesuturilor cele mai îndepărtate sau neutilizate, iar odată cu el pătrund și substanțele ali-



mentare, sărurile minerale, fermenții și vitaminele, ajutînd totodată și la o curățire mai completă a organismului de produsele toxice care se depun, mai ales, pe acele țesuturi mai puțin folosite în activitatea zilnică; c) la masă «se bea» salivă. Nici apă și nici un alt fel de lichid (decît după 2 ore și pînă într-o oră înaintea mesei următoare), pentru a nu dilua puterea sucurilor digestive. Pentru o bună digestie, insalivarea este indispensabilă. Fără ea, făinoasele ar sta neprelucrate în stomac 6 ore, stomacul neavînd puterea de mistuire decît a cărnii și a laptelui. Mîncați deci încet, cu foarte, foarte multă salivă și mestecați foarte bine făinoasele, pîinea, dulciurile, mămăliguța, macaroanele și, mai ales, salatele și fructele; d) este mai important să instaurăm ore regulate nu atît pentru masă, cît pentru scaun. Este mai important să dăm afară din noi, zilnic, tot surplusul de toxine rezultat în urma arderilor; e) nu se pot mînca și nici amesteca la aceeași masă orice fel de combinații de alimente. De exemplu: asocierea dulciurilor cu fructe și salate (rezultă procese fermentative și balonare). Pot fi consumate în aceeași zi, dar la mese diferite; f) nu mîncați supărați. Este complet greșit să silești sau să bați copiii cînd nu vor să mănînce. În momentul furiei predomină instinctul înnăscut de agresivitate ca formă de apărare, instinctul digestiv este aproape inhibat (excitația dominantă din creier avînd altă țintă, apărarea), astfel că nu se mai secretă sucurile digestive; g) mîncați «orice vă lasă gura apă», dar amintiți-vă ce-ați citit mai sus. Nu mîncați nimic ce vă provoacă repulsie.

**Cînd mîncăm?** Numai dacă ne este foame, cel mult 3 mese pe zi și la 6 ore distanță, pentru ca mîncarea nouă să vină după un ciclu digestiv complet al stomacului (atunci cînd se golește în întregime). Sugarii trebuie să mănînce mai mult de 3 mese pe zi, pentru că sînt în creștere, iar bătrînii mai puțin de 3 mese, pentru că sînt în descreștere și organismul nu are nevoie de

supraalimentație (ca dovadă, el depune surplusul sub piele, îngrășindu-se).

**Ce mîncăm?** Pentru a fi sănătoși trebuie să știm și ce mîncăm. Organismul nostru este compus din bilioane de celule care trebuie regenerate, marea lege a vieții fiind împrospătarea. Or, acest lucru nu se poate face decît cu o hrană activă, VIE, ORGANICĂ. Știm deja că pentru a nu muri trebuie să mîncăm; știm că această mîncare trebuie să conțină și enzime, și săruri minerale, și vitamine. Știm, însă, mai puțin că, pentru reconstruirea celulelor și țesuturilor, ele trebuie să fie vitale, organice și solubile. Or, ce se întîmplă? Prin gătirea, coacerea și prelucrarea la foc a alimentelor naturale, vitalitatea, adică viața elementelor nutritive, este în cea mai mare parte distrusă. Cercetări efectuate de Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research (S.U.A.) au demonstrat, de pildă, că enzimele, această substanță vie existentă în orice formă de viață, sînt sensibile la temperaturi de aproximativ 118°F (aproximativ 40°C); la 130°F (43°C), viața enzimelor s-a stins. La fel se întîmplă și cu sărurile minerale (după ultimele cercetări, și ele indispensabile vieții). Prin fierbere, acestea devin inorganice, insolubile, deci prost sau deloc asimilabile (de aici, depuneri pe vase de sînge sau în sistemul digestiv, depuneri care, se știe, duc la sclerozarea vaselor sau formarea de pietre în ficat sau rinichi). Iar noi sîntem organisme vii, care dacă ne hrănim numai cu aceste alimente «moarte» termic, prin prelucrare, vom ajunge, mai devreme sau mai tîrziu, la acea stare devitalizată, cu o capacitate scăzută sau absentă de adaptare. Faptul că generații întregi de oameni au trăit și trăiesc și azi doar cu mîncare gătită nu este dovada cea mai bună că ei dispun de o stare corespunzătoare de sănătate (vezi supraaglomerarea din spitale, milioane de calmante vîndute, rata înaltă a îmbolnăvirilor de tot felul, a îmbătrînirilor pretimpurii etc.). Este adevărat că mîncarea gătită SUSȚINE viața, dar ea nu are putere să regenereze atomii care furnizează FORȚA vieții. De aici, degenerarea timpurie a organismului.

În schimb, sucurile de vegetale și fructe oferă această posibilitate. Ele sînt constructoare și regeneratoare ale celulelor și țesuturilor; conțin vitaminele și în special sărurile minerale, enzimele, în stare vitală, organică și solubilă. Cu o condiție însă. Ele trebuie să fie extrase din vegetale și fructe CRUDE și PROASPETE. Spre deosebire de mîncărurile prelucrate, pentru a căror digerare și asimilare este nevoie de 3—6 ore, sucurile sînt asimilate în 1—1 1/2 oră, întregul proces al digestiei fiind îndeplinit cu maximum de viteză, eficiență și cu **minimum de efort** din partea sistemului digestiv. De ce să nu mîncăm în întregime aceste vegetale și fructe, ar putea întreba cineva. Răspunsul e simplu. În primul rînd, pentru că sub formă de suc putem consuma extrasul unei cantități mult mai mari de zarzavaturi și fructe, în al doilea rînd, sucurile sînt perfect tolerate de către cei suferinzi de colită și, în al treilea rînd, sînt asimilate mult mai rapid. Hrana solidă cere mult mai multe ore și consum mare de **energie** pînă cînd elementele nutritive să fie făcute disponibile pentru hrănirea celulelor și țesuturilor. De exemplu,

se știe că țelina este unul din cele mai bune alimente împotriva efectelor căldurilor mari prin conținutul ridicat în sare naturală (NaCl). Ei bine, comparați durata digestiei țelinei consumate ca hrană solidă (6 ore) cu cea a asimilării sucului de țelină crudă (1 oră). Pe de altă parte, fibrele vegetalelor și fructelor nu au o valoare nutritivă (în afară de rolul lor de măturâ intestinală). Atomii elementelor nutritive (vitamine, enzime, săruri etc.), care ne interesează îndeosebi, stau, de fapt, ascunși în interstițiile și în interiorul fibrelor (ca, dealtfel, cele mai multe dintre lucrurile cu adevărată valoare).

Am explicat astfel și nevoia masticației profunde și înceteț,cu multă salivă, de care am pomenit la început. Dar, mai ales, încerc să vă conving asupra eficacității folosirii sucurilor de vegetale și fructe crude și proaspete. Ele se pot face manual, mecanic sau electric, cu ajutorul unor centrifuge de stors fructe și legume existente pe piață.

Desigur, nu fiecare este capabil să-și schimbe peste noapte vechile obiceiuri alimentare, să înlocuiască gustul deja cunoscut și deci plăcut al mâncărurilor gătite cu cel al sucurilor. Trecerea se poate face treptat, alimentația obișnuită se poate completa cu sucuri de zarzavaturi și fructe, crude și proaspete. Și numai în cazurile unor îmbolnăviri acute se poate urma o cură exclusivă (de aproximativ 1—2 săptămâni) de sucuri, pentru a acorda organismului maximum de substanțe nutritive vii, pe care să le poată prelucra cu un minimum de efort.

## SUCUL DE MORCOVI

Am început să studiez acțiunea sucurilor de zarzavaturi și fructe în anul 1963, la început pe mine și ulterior pe pacienții mei, începînd cu sucul de morcovi și mere. Sucurile de zarzavaturi au capacitatea de regenerare și construcție, iar sucurile de fructe au rolul de curățire a organismului de deșeuri toxice (cleasing efect) prin antrenarea fluxului urinar.

Sucul de morcovi este compus dintr-o combinație de elemente care hrănește întregul sistem, ajutînd la normalizarea greutății, precum și la balanța chimică a organismului. Conține un stoc amplu de vitamine A, B, C, D, E, G și K. O jumătate de litru de suc de morcovi zilnic are mai multă valoare nutritivă pentru construirea corpului decît nu știu cîte tablete de calciu.

Este un ajutător în digestie, stimulînd apetitul. Este un bun ajutător în menținerea sănătății dinților. Mărește rezistența corpului la infecții, prevenindu-le. În special infecțiile la ochi, gît, amigdale, sinusuri, în general, căile respiratorii.

Mamelor care alăptează le îmbunătățește calitatea laptelui. În ultimele luni de graviditate, sucul de morcovi crud reduce eventualele complicații la naștere. Sterilitatea este și ea, uneori, învinsă cu ajutorul acestui suc (s-a descoperit că o cauză a sterilității poate fi o alimentație exclusivă și permanentă de concentrate din făinoase, amidon și hrană gătită, în care enzimele și celelalte componente nutritive sînt distruse prin gătire, coacere, pasteurizare).

Pielea uscată, dermatitele au fost uneori înlăturate cu ajutorul acestui suc. Bogat în sodiu și

potasiu, el conține însă și calciu, magneziu și fier, pe de o parte, iar pe de alta, fosfor, sulf, siliciu, clor, necesare în echilibrarea reacțiilor sistemului uman.

Uneori, după consumarea unei cantități mai mari de suc de morcovi, în primele 2 săptămîni se încearcă o reacție supărătoare. Este însă perfect logică și succesivă, deoarece înseamnă că a început efortul de curățire generală a corpului de deșeurile toxice. Prin înaltul procent de potasiu ce-l conține, contribuie la normalizarea funcțiilor inimii bolnave și a presiunii sîngelui.

# CÎTEVA TERAPII CU SUCURI

**Dăm mai jos rețete cu cantitățile de sucuri ce le poate bea zilnic un om sănătos, pentru menținerea și întărirea sănătății lui, cît și un om bolnav, în funcție de suferința ce o prezintă:**

| | |
|---|---|
| *Pentru o evoluție normală a sarcinii:* | Se vor consuma zilnic fructe crude și salate din verdețuri crude, rase sau mărunțite, suplimentate de o cantitate bogată de sucuri proaspete din zarzavaturi și fructe crude. Exemplu zilnic de sucuri ce se pot consuma: *suc morcov 250—500 g, suc sfeclă roșie 100 g,* suc castravete 100 g, suc spanac 100 g, *suc țelină 50—100 g,* suc pătrunjel 50 g (nu mai mult), suc salată verde 100 g, suc lucernă 100 g. |
| *2. Împotriva sterilității:* | La fel ca la nr. 1 |
| *3. Rahitismul copiilor mici:* | La fel ca la nr. 1, dar în cantități mult mai mici (200—300 g suc în total zilnic); să predomine sucul de morcovi (150 g), sfeclă roșie, țelină (cîte 25 g). |
| *4. Amigdalită:* | La fel ca la nr. 1. |
| *5. Alergie, urticarie:* | Suc morcov 300 g, suc sfeclă roșie 100 g, suc castraveți 100 g, suc spanac 100 g, suc țelină 50 g, suc pătrunjel 50 g. |
| *6. Căderea părului:* | Suc morcov 300—500 g, suc salată verde 100 g și *suc lucernă 100—200 g* în special. |
| *7. Urinarea în pat a copiilor:* | Suc morcov 250 g, suc sfeclă roșie 25—50 g, suc castravete 25—50 g, suc țelină 25 g, suc pătrunjel 25 g, băute dimineața la sculare. |
| *8. Anemie:* | Suc morcov 250 g, *suc spanac 100—200 g, suc sfeclă roșie 50—100 g,* suc țelină 50—100 g, suc pătrunjel 50 g, suc castravete 50—100 g, suc salată verde 100 g, suc gulie 50 g. |
| *9. Reumatism:* | Suc lămîie (ca atare sau în limonade, cu miere de albine), suc morcov 300 g, suc sfeclă roșie 100 g, suc castravete 100 g, suc spanac 100 g. |
| *10. Boli de ficat, fiere, hemoroizi:* | Idem ca la nr. 1. |
| *11. Sinuzite, bronșite, leucoree:* | Hrean ras 50 g, la care se stoarce o jumătate de lămîie. Se consumă la masă cu carne. La 2 ore de la masă se bea suc de morcov 250 g cu suc de ridichi 50 g. Hreanul topește secrețiile, iar ridichea elimină secrețiia. Interzis consumul laptelui și redus consumul concentratelor de amidon. |
| *12. Inflamații genitale la femei:* | Ca la nr. 1. |
| *13. Impotență la bărbați sau frigiditate la femei:* | Cît mai multe sucuri, în special de morcovi și cartofi, la care se adaugă grîu încolțit 50 g pe zi, semințe de dovleac, ficat, creier, fudulii grătar, carne de vacă crudă tocată. |
| *14. Tulburări menstruale:* | Suc morcov 300 g, sau spanac 100 g, *suc pătrunjel 50 g,* suc sfeclă roșie 100 g, suc castravete 100 g, suc țelină 50 g. |
| *15. Arterioscleroză:* | Idem ca la nr. 1, plus să se consume semințe de toate felurile (floarea-soarelui, dovleac, arahide, alune, nuci etc.). Se știe că veverița este singurul animal ce nu face arterioscleroză. |

**La sucurile indicate mai sus, în rețete se adaugă, după sezon, sucuri preparate din toate fructele, în cantități de la 250 la 1 000 g/zi.**

**Ce nu este bine să mîncăm: se știe foarte bine că zahărul și dulciurile sînt nocive și că este bine să fie înlocuite cu mierea de albine, iar formula «dați copiilor dulciuri» să fie înlocuită cu «dați copiilor fructe dulci». (Zahărul este un produs «mort» prin ultrarafinare, ce nu conține săruri minerale, vitamine și fermenți.) Făinoasele să fie reduse din alimentație, iar pîinea integrală să fie preferată celei albe.**



Dr. **DORIN GUTU**

# CALEIDOSCOP distractiv

— *Sigur, cînd stai la taifas cu prietenii ai timp, dar cînd e vorba să-mi dai o mînă de ajutor...*

— *Acum sper că nu te mai plîngi de monotonia duminicilor petrecute în fața televizorului.*

— *Pariez că și-au cumpărat televizorul cu ecran mic numai ca să ne facă nouă șicane.*

Copilul: — Tată, ce diferență este între obicei și viciu?

Tatăl: — Numim obicei defectele noastre și viciu defectele celorlalți.

*

Profesorul: — Ce deosebire e între fulger și electricitate?

Elevul: — Fulgerul e gratis, iar electricitatea costă bani.

*

— În viața mea am șters multe lacrimi.

— Te lauzi.

— Nu!

— Atunci, cum?

— Sînt vînzător de batiste.

*

— Căsnicia te obligă la unele sacrificii — spune soția. Bunăoară, eu trebuie să gătesc zilnic mîncarea.

— Și eu, s-o mănînc — răspunse soțul.

*

— Ce înseamnă căsătorie, mamă?

— Căsătoria, copilul meu, este o nicovală, pe care soțul și soția își călesc fericirea...

— Aha, acum înțeleg de ce vecinii noștri fac atîta zgomot zilnic.

*

O prietenă îl rugă într-o zi pe celebrul fizician și matematician Albert Einstein să-i dea neapărat un telefon a doua zi.

— N-ar fi mai bine să-ți notezi numărul, pentru că nu-i prea ușor de reținut: 24.361.

— Ba dimpotrivă, draga mea, îi răspunse savantul. Este compus din două duzini, la care adaugi pe 19 ridicat la pătrat.

*Ești pop, op, folk sau rock?*

*Fără cuvinte*

**Desen de: T. PALL**

## SOLITARUL

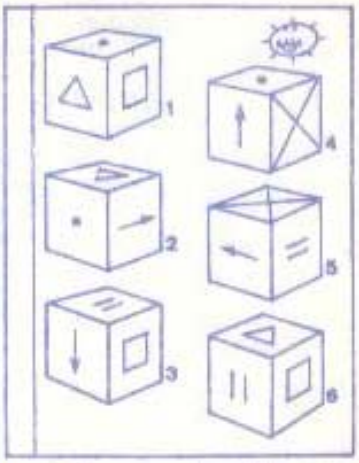
*Fiecare pătrat are un corespondent identic, afară de unul singur. Încercați să-l găsiți.*

## DESEN CU SURPRIZĂ

*Colorînd spațiile însemnate cu puncte veți afla... Ce? Descoperiți!*

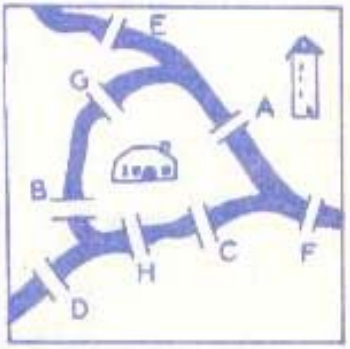
SOLUȚIILE JOCURILOR SE GĂSESC LA PAG. 144

## ZARURILE



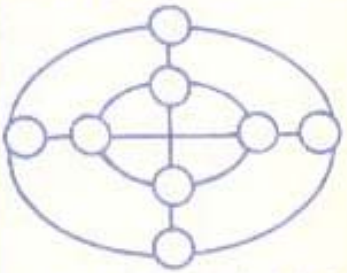

*Iată un zar deosebit: obișnuitele puncte au fost înlocuite cu desene, în cinci poziții diferite. Unul din aceste desene nu este exact. Care este zarul greșit și de ce?*

## ITINERAR NEÎNTRERUPT




*Este posibil să ajungeți de la casa aflată în centrul desenului la turn traversînd o singură dată toate podurile? Dacă da, ce parcurs trebuie adoptat?*

## UN ARANJAMENT BUN



*Toate cifrele, de la 1 la 8, trebuie plasate fiecare în cîte un cerc, astfel ca adunînd numerele aflate pe aceeași linie (orizontală, verticală) să obțineți un total identic: 18.*

Desene de:
A. POCH



Desen de:
A. ANDRONIC

# REGELE JOCULUI BINGO

de RALPH ELLISON

Demeia din fața lui mînca alune prăjite, care miroseau atît de plăcut că el abia putea să-și stăpînească foamea. Nu putea nici să doarmă, dorea ca totul să treacă mai repede și să înceapă jocul. În dreapta lui, doi indivizi beau vin dintr-o sticlă înfășurată într-o pungă de hîrtie, se auzea numai un gîlgîit înfundat în întuneric. Stomacul cîrîi, dureros. «Dacă aș fi în Sud, se gîndi, mi-ar rămîne să mă aplec și să zic: Doamnă, dați-mi și mie din alunele alea, vă rog, și ea mi-ar da punga și nici nu și-ar mai aminti vreodată că mi-a dat-o». Sau ar putea să le ceară tipilor de băut. În Sud oamenii țineau unii la alții, chiar dacă nu se cunoșteau. Aici e altfel. Dacă ceri, orice, la un necunoscut, va crede că ești nebun. «Nu sînt nebun. Numa' disperat fin'că n-am certificat de naștere și Laura e pe moarte fin'că n-am bani pentru doctor. Numa' nu-s nebun». Privirea îi alunecă pe ecran și văzu bărbatul furișîndu-se în camera întunecată și raza de lanternă plimbîndu-se de-a lungul unui perete acoperit de rafturile unei biblioteci, și simți îndoiala strecurîndu-se în mintea sa. Aici găsește ușa secretă, își aminti. Apoi va trece prin perete și va găsi fata legată de pat cu mîinile și picioarele întinse și hainele sfîșiate. Rîse încetișor. Văzuse filmul de trei ori și asta era una din cele mai tari scene.

În dreapta lui, individul se aplecă spre celălalt, cu ochii holbați: «Io-te, dom'le!»

— Fir-ar...

— Mi-ar place s-o găsesc legată așa.

— Ăsta-i nebun de-o dezleagă!

— Păi o iubește, dom'le.

— Ce-are a face...

Individul se mișcă nervos în spatele lui și nu-l lasă să fie atent numai la film. Și se gîndește la Laura. Obosi uitîndu-se la film și privi în spate la raza albă care se strecura din camera de proiecție de deasupra balconului. Îngustă, apoi lărgindu-se, cu firicele de praf dansînd în lumina ei, pînă atingea ecranul. Era curios cum raza se oprea totdeauna pe ecran și nu se încurca și nu cădea în altă parte. Și ăia care aranjaseră totul. Totul era aranjat. Ce-ar fi fost dacă atunci cînd au arătat-o pe fata aia cu rochia ruptă, ea ar fi început să se dezbrace de bucățile alea de haine și cînd ar fi venit tipul, n-ar fi dezlegat-o, ci ar fi lăsat-o acolo și s-ar fi dezbrăcat și el? *Asta* — ar fi fost ceva! Dacă le-ar fi scăpat un film din ăsta, tipii ăia de sus de la proiecție ar fi făcut-o de oaie. Daa, ar fi așa de mulți oameni aici încît n-ai găsi loc nici în nouă luni de zile!

Simți ceva neplăcut pe picior și se îngrețoșă. Văzuse ieri pe gîtul unei doamne o ploșniță, în timp ce își pierdea vremea pe stradă. Își pipăi coapsa printr-o gaură a buzunarului, dar nu simți decît pielea strînsă de frig și urmele vechi de răni.

Sticla gîlgîi din nou. Închise ochii. O muzică de vis venea dinspre ecran și fluierături de tren se auzeau din depărtare. Și el era din nou copil, mergînd de-a lungul terasamentului de cale ferată, acolo, în Sud, și trenul se apropia, și el fugea cît îl țineau picioarele, fluierăturile erau disperate, el sărea de pe terasament, în ultima clipă, pămîntul i se zguduia sub picioare și apoi se simțea ușurat și alerga pe șosea pe lîngă gărduțul murdar de zgură, privind în urmă și văzînd că trenul părăsise șinele și-l urmărea chiar pe mijlocul drumului, iar albii rîdeau, în timp ce el alerga, urlînd...

— Trezește-te! Ce dracu' ți-a venit să urli așa? Nu vezi că vrem să vedem filmul?

Se uită la individ cu recunoștință.

— Scuză-mă, bătrîne, zise. Cred că visam.

— Bine, ia o dușcă. Și nu mai fă atîta gălăgie, la naiba!

Se aplecă, mîinile îi tremurau. Nu era vin, era whisky. Whisky rece de secară. Luă o înghițitură zdravănă, și hotărî că e mai bine să nu mai tragă o dușcă și să o dea înapoi.

— Mulțumesc, bătrîne, spuse el.

Acum simțea whisky-ul înfierbîntîndu-se și curgînd încet de-a lungul degetelor. Nu mîncase și se simți amețit. Mirosul alunelor îi făcea rău, se sculă și găsi un loc la mijlocul rîndului. Abia se așezâ și văzu un șir de fetișcane cu obrajii aprinși și se ridică din nou. «Probabil ați țopăit undeva, puștoaicelor», se gîndi. Găsi alt loc, cîteva rînduri mai în față tocmai cînd luminile se aprinseră și ecranul dispăru după o cortină grea, roșie, cu linii aurii, apoi cortina se ridică și iar omul cu microfonul și un asistent veniră pe scenă.

Își pipăi buzunarele, căutînd biletele de bingo, zîmbind. Tipului de la ușă nu i-ar fi plăcut dacă ar fi știut că el avea cinci bilete. Mă rog, nu oricine juca bingo; și chiar cu cinci bilete nu avea prea multe șanse. Deși, gîndindu-se la Laura, trebuia să creadă în cîștig. Cercetă biletele, fiecare cu seria lui, perforînd locul liber din mijlocul lor și înșirîndu-le pe genunchi. Și cînd luminile pălirâ, se îndoi din spate ca să poată privi biletele și roata de bingo doar cu mișcarea rapidă a ochilor.

În față, omul cu microfonul apăsa pe un buton prins de un cordon lung și învîrtea roata de bingo și striga numărul de fiecare dată cînd roata se oprea. De fiecare dată cînd vocea rostea o cifră, degetul lui alerga peste bilete, căutînd-o. Cu cinci bilete trebuia să fii foarte iute. Se enervă, erau prea multe bilete și omul vorbea prea repede cu glasul său strident. Poate ar trebui să aleagă doar unul și să le arunce pe celelalte. Dar se temea. Se înfierbîntă. Oare cît va costa doctorul Laurei? La naiba, urmărește biletele! Și cu disperare auzi glasul tipului cu microfonul strigînd trei numere la rînd pe care le pierdu. În felul acesta nu va cîștiga niciodată...

Cînd privi rîndul de găuri perforate pe al treilea bilet, rămase paralizat și auzi strigînd

...

încă trei numere și abia apoi sări țipînd:

— Bingo! Bingo!

— Lăsați-l pe nebun să se urce acolo, strigă cineva.

— Urcă-acolo, omule!

El se împletici coborînd prin pasaj și pe scări pînă pe scenă în lumina atît de strălucitoare care îl orbi și simți că se mișcase stăpînit de o putere stranie. Și totuși lumina îi era familiară ca soarele și știu că se află la familiarul bingo.

Omul cu microfonul spunea ceva asistenței în timp ce-i lua biletul... Genunchii îi tremurară. Omul se apropie, controlînd încă o dată numărul biletului și cifrele scrise cu creta pe tablă. Dacă a greșit? Pomada din părul omului îi făcea greață, fu gata să leșine și se dădu înapoi. Dar omul citea acum seria la microfon și trebuia să stea, încordat, ascultînd.

— Sub 0, patruzeci și patru, cîntă omul. Sub I, șapte. Sub G, trei. Sub B, nouăzeci și șase. Sub N, treisprezece.

Își trase sufletul abia cînd omul zîmbi asistenței:

— Da, doamnelor și domnilor, iată pe unul din cei aleși!

Asistența murmură, rîse și aplaudă...

— Mergi pînă sus, în avanscenă.

Porni încet, dorind ca lumina să nu fie așa de puternică.

— Pentru a cîștiga potul serii, de 36,90 de dolari, roata trebuie să se oprească la dublu zero. Înțelegi?

El dădu din cap, cunoscînd ritualul din zecile de zile și nopți cînd urmărise cîștigătorii mergînd de-a lungul scenei să apese pe butonul care controla roata și să-și primească premiile. Urmă instrucțiunile ca și cînd ar mai fi traversat scena alunecoasă de un milion de ori. Omul spunea un soi de glumă și el dădu din cap cu gîndurile aiurea. Era atît de crispat încît îi veni să strige. Simți că întreaga lui viață era legată de roata de bingo; nu numai ce se va întîmpla acum, fiindcă era, în sfîrșit, în fața ei, ci tot ce s-a întîmplat înainte de nașterea lui și de nașterea mamei lui și a tatălui. Ea fusese tot timpul acolo, chiar dacă nu știa de existența ei, dîndu-i în mînă biletele necîștigătoare ale zilelor sale. Se retrase. Mai bine să coboare înainte de a se face de rîs, se gîndi.

— Hei, băiete, strigă omul, încă n-ai început?

Cineva rîse, el ezită.

— Nu te simți în apele tale?

Zîmbi. Nu putu scoate nici un cuvînt și își dădu seama că nu zîmbise convingător. Și înțelese că stătea pe marginea lunecoasă a unei alegeri grozave.

— De unde ești, băiete? întrebă omul.

— De jos, din Sud.

— E de jos, din Sud, doamnelor și domnilor, spuse omul. De unde? Vorbește în microfon!

— Rocky Mount, spuse. Rocky Mount (Muntele Stîncos), Carolina de Nord.

— Deci te-ai hotărît să cobori de pe muntele ăla din S.U.A., rîse omul. Simți că omul îl ia peste picior, dar pe mîini i se așează un aer înghețat, iar luminile nu-l mai urmăreau.

În picioare, în fața roții, se simți *singur*, dar asta era oarecum adevărat, și-și aminti: va da roții un impuls scurt, rapid. Doar o atingere a butonului. Văzuse asta de multe ori și totdeauna roata se oprea aproape de dublu zero cînd mișcarea era scurtă și rapidă. Se liniști; teama îl părăsi, o promisiune pluti în aer ca și cînd ar urma să fie răsplătit pentru toate cîte le suferise. Tremurînd, apăsă pe buton. Urmă un vîrtej de lumini, el înțelese că nu mai dorea să se oprească. Era ca și cum ar fi ținut în mînă un fir de înaltă tensiune. Nervii i se încordară. Pe măsură ce roata cîștiga în viteză, părea că îl atrage în puterea ei, ca și cum i-ar fi stăpînit soarta. Simți o nevoie ciudată de a i se supune, de a se roti, de a se pierde în vîrtejul culorilor. Știu că nu mai poate opri rotirea.

— Fie ce-o fi.

Butonul se odihnea în palma lui, așa cum îl pusese omul acela. Deveni conștient de prezența acelui om, îl auzi dîndu-i îndrumări la microfon în timp ce din spate asistența ascunsă în umbra sălii murmura. Se mută de pe un picior pe altul. Era dominat încă de un sentiment de neajutorare, chiar acum, cînd potul era în mîna sa, și ceva înăuntrul său îl făcea să dorească să dea înapoi. Apăsă pe buton pînă începu să-l doară pumnul. Apoi, ca un țipăt strident, neașteptat, de metrou, îndoiala îi fulgeră tîmplele. Dacă nu a învîrtit îndeajuns roata? Cum putea ști? Și atunci *înțelese*, chiar atunci, în timp ce se întreba, că stăpînește potul cît timp apasă pe buton. El și numai el putea hotărî dacă potul urma să fie al lui sau nu. Nici chiar omul cu microfonul nu mai putea face nimic, *acum*... Apoi, ca și cum ar fi coborît de pe culmea unui deal într-o vale înțesată de oameni, îi auzi deodată murmurul neliniștit.

— Dă-te jos de acolo...

— Lasă și pe altul să-și încerce norocul.

— Old Jack crede c-a ajuns la capătul curcubeului...

Ultimul glas nu i se păru neprietenos și se întoarse și zîmbi ca prin vis *glasurilor*.

— Nu ține prea mult, băiete, spuse o voce.

Dădu din cap. Urlau în spatele său. Oamenii ăia nu pricepuseră nimic. Ei jucaseră bingo zile și nopți, ani de-a rîndul încercînd să cîștige bani de chirie sau mărunțiș pentru sandvișuri. El urmări roata învîrtindu-se deasupra cifrelor și o exaltare ciudată puse stăpînire pe el. Asta-i! Asta era, într-adevăr. Spuse cu glas tare: «Asta-i!»

O spuse cu o convingere de neclintit și se temu că va cădea leșinat în lumina rampei. Dar mulțimea striga atît de tare încît nu putu fi auzit. Proștii ăștia, gîndi. Eu sînt aici încercînd să le arăt cea mai minunată taină din lume și ei urlă de parcă ar fi înnebunit. O mînă i se lăsă pe umăr.

— Va trebui să te hotărăști, băiete. Stai de prea multă vreme.

— Lasă-mă-n pace, omule. Știu eu ce fac.

Omul păru surprins și se apucă de microfon, cu amîndouă mîinile, pentru a se sprijini. Și fiindcă nu voia să-l jignească îi zîmbi, dîndu-și seama dintr-o dată că nu avea cum să-i explice de ce trebuia să rămînă acolo și să apese pe buton la nesfîrșit.

— Vino aici, zise el obosit.

Omul se apropie traversînd scena, răsucind în mîini microfonul.

— Oricine poate să joace bingo, nu-i așa?

— Sigur, dar...

El zîmbi, dispus să se arate răbdător cu albul ăsta cu figură de șmecher, cu cămașă sport, albastră și cu costum de gabardină, asortat.

— Așa credeam, spuse el. Oricine poate cîștiga potul dacă obține numerele norocoase, așa-i?

— Asta-i regula, dar la urma urmei...

— Eu așa credeam, spuse el. Și marele premiu îl ia cine știe cum să-l cîștige, nu?

Omul dădu aprobator din cap fără nici o vorbă.

— Atunci dă-te mai încolo și uită-te cum cîștig așa cum vreau eu. N-o să pățească nimeni nimic, spuse el, și-am să-ți arăt cum se cîștigă. Adică o să arăt lumii întregi cum se face asta.

Și pentru că omul pricepu, el zîmbi din nou ca să-i arate că nu avea nimic împotrivă că era alb și nerăbdător. Apoi nu mai vru să se uite la el și rămase apăsînd pe buton, iar vocile mulțimii ajungeau la el ca zgomotele unei străzi îndepărtate. Lasă-i să urle. Negrilor de jos le era rușine pentru că el era negru ca și ei. Zîmbi în sinea sa, știind ce însemna asta. Aproape tot timpul îi era rușine de ce făceau negrii. Ei bine, să le fie și lor rușine de ceva de data asta. Cum îi era lui altădată.

Acum el era doar o sîrmă neagră, subțire, înfășurată pe roata de bingo, răsucit și îi venea să țipe, înfășurat de jur-împrejurul roții, dar controlînd-o, controlîndu-și tristețea și rușinea. Și de aceea Laura se va însănătoși. Deodată luminile pîlpîiră. Se dădu, clătinîndu-se, înapoi. Tot zgomotul ăsta. Vocile. Oare ei nu știu că și roata îl stăpînea și că nu poate ridica degetul pentru că atunci roata se va opri, lăsîndu-l singur, eșuat pe acest promontoriu tare, înalt și alunecos și Laura moartă? Nu avea decît o singură șansă, trebuia să facă ce-i cerea roata. Și apăsînd cu disperare pe buton descoperi mirat că împărtea cu el o energie stranie.

Se simți deosebit de puternic. Sfida mulțimea care urla, țipetele pătrunzîndu-i în creier ca niște trompete. Fețele nedeslușite, strălucind doar în lumina bingo-ului îi arătară imaginea propriului eu așa cum nu și-o mai văzuse niciodată. Dumnezeule, el conducea spectacolul! Iar ei își cîștigă norocul prin el. Ăsta sînt eu, gîndi. Lasă-i să urle. Și deodată cineva rise înăuntrul său și își dădu seama că își uitase numele, nu și-l mai știa. E atîta tristețe în pierderea numelui și atîta nebunie. Numele său, primit de la albul care fusese proprietarul bunicului său, mult timp în urmă, acolo în Sud. Se gîndi că Ei trebuie să-i știe numele.

— Cine-s eu? țipă el.

— Grăbește-te și joacă!

Nici Ei nu știu, se gîndi întristat. Ei nu-și mai știu propriile nume, sînt *toți* biete ființe fără nume. Dar el, oricum, nu mai avea nevoie de un nume, de vechiul nume, renăscuse. Pentru că atîta timp cît apăsa pe butonul acela era Omul-care-a-apăsat-butonul-care-a-avut-premiul-care-era... Regele-jocului-Bingo. Chiar așa era, și va trebui să apese pe buton chiar dacă nimeni nu-l înțelegea, chiar dacă Laura nu-l înțelegea.

— Vei trăi, strigă el.

Asistența se potoli, ca un ventilator care se oprește.

— Vei trăi, Laura dragă! Sînt stăpîn, acum! Vei trăi!

Strigă și lacrimile îi șiroiau pe obraz. Nu te am decît pe tine! Cuvintele i se desprindeau din trup. Avu impresia că sîngele care îi fremăta sub tîmple va izbucni curgînd de-a lungul obrazului, ca pe o frunte lovită de ciomegele poliției. Aplecîndu-se, văzu o șuviță de sînge alunecînd pe vîrful pantofului. Își trecu mîna liberă peste frunte. Peste obraji. Îi curgea sînge din nas. Doamne, ce i se întîmplase? Și deodată descoperi că întreaga asistență intrase în el și tropăia înăuntru, călcîndu-i stomacul, fără ca el să poată să o alunge. Ei voiau premiul, asta era. Voiau să-i afle secretul. Dar nu-i vor cunoaște niciodată; el va apăsa fără oprire și roata se va învîrti la infinit și Laura va fi în siguranță înăuntrul roții. Va fi? Trebuia să fie, altfel roata ar înceta să se învîrtească, s-ar opri. Și el trebuia să plece, să vomite totul și se închipui fugind cu Laura în brațe printre liniile metroului, înaintea unui tren A, alergînd să vomite, în jurul său oamenii strigîndu-i să sară, el nu știa cum, nu se putea opri, trenul l-ar face praf, cu siguranță, și alături, pe cealaltă linie, s-ar lovi de troleul înalt pînă la șold, fierbinte, aruncînd scîntei albastre care îl orbeau, abia mai putea vedea.

Auzi pe cineva cîntînd și asistența bătea din palme:

Dă-i o dușcă să bea, Jim boy,
Pac, pac, pac,
Vom chema un curcan
Să-l pună la borcan,
Dă-i o dușcă să bea, Jim boy!

Îl cuprinse o scîrbă neputincioasă. Ei cred că-s nebun. Lasă-i să rîdă, treaba lor. Eu voi face ce am de făcut.

Părea că ascultă atent și îi văzu cum urmăresc ceva în spatele său, pe scenă. Cînd se întoarse nu văzu pe nimeni. De nu l-ar mai durea așa degetul. Acum aplaudau. Pentru o clipă crezu că roata se oprise. Degetul lui apăsa însă mai departe pe buton. Apoi îi văzu. Doi oameni în uniformă făceau semne de la capătul scenei. Veneau spre el, pășind cadențat, încet, ca doi dansatori de step venind la al treilea bis. Mergeau cu umerii înainte și atunci el se dădu cîțiva pași în spate, uitîndu-se sălbatic în jur. Nu găsi nimic cu ce să se apere. Avea numai cordonul lung și negru care ducea la o priză undeva în spatele scenei, și nu putea să-l folosească pentru că făcea să se învîrtească roata de bingo. Se retrase urmărindu-i pe cei doi și buzele i se încordară descoperindu-i dinții într-un rînjet încremenit; se mișcă spre capătul scenei și își dădu seama că nu putea merge prea departe, cordonul era întins ca o coardă și *nu avea dreptul* să-l rupă. Trebuia să facă ceva. Asistența urla. Se opri, nemișcat, ei se opriră, cu un picior în aer ca într-un pas întrerupt al unui dans lent. Nu avea altceva de făcut decît să fugă în partea cealaltă și țîșni spre ei, alunecînd pe scena lucioasă. Oamenii avură un recul, surprinși. Îi lovi trecînd pe lîngă ei.

— Pune mîna pe el!

Fugea, dar foarte curînd șnurul se încordă, îi simți rezistența, se întoarse și fugi înapoi. Le

scăpă și de data aceasta și realiză că alergînd în cerc prin fața roții putea să evite întinderea cordonului. Trebuia să-i lovească cu mîinile pentru la-i ține la distanță. De ce nu-l lăsau în pace? Fugi, rotindu-se în fața roții.

— Coborîți cortina, țipă cineva. Dar nu era posibil, căci s-ar fi întrerupt fasciculul de lumină care venea de la aparatele de proiecție și se opreau pe roată. Îl prinseră fără ca el să-și dea seama cum și încercau să-i deschidă pumnul, el se zbătea lovind cu genunchii și se ținea cu toată forța de cordon cu degetul pe buton, și se trezi pe podea, un picior îl lovi peste încheietura mîinii; roata se învîrtea netulburată deasupra.

— Nu pot renunța, strigă el. Apoi încet, către cei doi, confidențial: băieți, nu pot renunța. Îl loviră peste cap. Și în momentul acela fără înțeles îi luară cordonul din mînă. Se zbătea și ei încercau să-l tragă de pe scenă și urmări peste umăr roata învîrtindu-se tot mai încet pînă se opri. Nu fu mirat cînd o văzu indicînd dublu zero.

— Vezi, arătă el, cu amărăciune.

— Sigur, băiete, sigur, e-n regulă! spuse unul din ei zîmbind.

Și văzînd că omul dă din cap către cineva pe care nu-l putea observa, se simți foarte, foarte fericit. Va primi ce primesc toți învingătorii.

Și în timp ce se bucura de zîmbetul omului, nu văzu că acesta făcuse cu ochiul și nu văzu nici pe omul cu picioarele strîmbe din spatele lui, care pășii pregătindu-se să lovească, în spatele cortinei care cădea repede. Simți doar o durere surdă și știu, în clipa în care își pierdu cunoștința, că norocul său se rostogolea de-a lungul scenei.

**În românește de**
**VAL CONDURACHE**
**și OCTAVIAN PETRAȘCU**

Desen de: OFELIA DUMITRESCU

# GENERAȚII

**de IRENA PUȘCHILĂ**

— Dane, te rog să-mi spui în mod informativ,
— informațional,
— dacă ție ți se pare armonios,
— armonial...
— plasate coloanele astea egiptene,
— egipțiace...
— în sfîrșit eu mă gîndeam că dacă s-ar experimenta...
— experia...
— Ia ascultă măi, băiatule, în limba asta s-au schimbat toate cuvintele?
— Așa spunem noi acum.
— Astea sînt prețiozități, primejdii lingvistice.
— Sînt cuceriri ale lexicului.
— Cuceriri ale inutilului. Mai bine ai ști să faci distincție între aglomerare și esențializare, dispersare și diferențiere, integritate și cerebralism.
— Tată, să știi că nu m-ai pus pe tușă; astea fac parte din zona dumitale repertorială.
— Din zona mea repertorială?!
— Dane, nu supăra pe tata.
— El m-a luat de la 11 metri.
— Puiu mamii, de ce vorbești tu păsărește, or să creadă ai noștri că starea ta sanitară nu-i tomnai...
— Tata face din orice fleac moment de înaltă dramaticitate.
— Dramaticitate... alta acum.
— Mamă, dă-mi să mănînc; prima repriză s-a terminat și eu am de rezolvat formule ireductibil personale.

# CUM PUTEM SCĂPA DE UN ELEFANT

de RODICA TOTT

Matache s-a trezit, într-o zi, în casă cu un elefant. N-are importanță cum. Cert este că s-a trezit cu elefantul în mijlocul camerei fără ca ușa sau balconul să prezinte vreun semn deosebit. Elefantul părea blînd, dar pe Matache lucrul acesta îl lăsa rece. Nu-și dorise în viața lui un elefant și nici nu vedea la ce i-ar fi de folos. Dimpotrivă, namila îi ocupa trei sferturi din cameră și mirosea a sălbăticiune.

Primul lucru pe care îl făcu Matache fu acela de a-l anunța pe administratorul blocului:

— În camera mea se află un elefant, s-a plîns Matache.

— Mare? s-a interesat administratorul, fără să pară mirat.

— Să tot aibă 200 de kilograme, aprecie Matache. Mă ajuți să-l scot din apartament?

Abia acum administratorul îl privi uluit.

— Eu?! N-ai decît să-l stăpînești sănătos. Datoria mea e să te trec la plata întreținerii cu încă trei persoane.

— Să plătesc în plus? se sperie Matache. Dar eu n-am nevoie de elefant. Vreau să scap de el.

— Asta e o chestiune personală. Nu mă privește.

— Nu-i al meu, m-am trezit cu el din senin, insistă Matache.

— Senin, nesenin, ai grijă să nu strice apartamentul că ți se impută, îl avertiză administratorul.

Matache dădu fuga la miliție:

— Vă anunț că la mine în cameră se află un elefant.

— Un elefant? a zîmbit omul de-acolo. Dar noi nu luăm în evidență elefanți.

— Nu vreau să-l luați în evidență, ci să-l luați de tot.

— Nu-i de competența noastră, adresați-vă unei grădini zoologice, l-a îndrumat omul, politicos.

Matache s-a înființat în biroul directorului grădinii zoologice chiar în aceeași zi.

— Spuneți că în camera dumneavoastră se află un elefant?

— Da, a confirmat Matache. Unul cît toate zilele.

— Cum a venit?

— Nu știu.

— De unde?

— Habar n-am.

— Atunci cum a ajuns la dumneavoastră?

— Nu știu, v-am mai spus.

— În cazul acesta nu putem face nimic. Cum putem prelua, presupunînd că există, un animal aflat într-o situație atît de dubioasă?

— Și eu ce să fac cu el?

— E o chestiune personală. Nu ne privește.

Același dialog s-a repetat la Circ, la cîteva ambasade, la studioul cinematografic unde se căutau animale exotice pentru un film, la Institutul «Victor Babeș», la Abator, la un colț al Cișmigiului ocupat de un fotograf care executa poze lîngă un urs împăiat...

Matache era disperat. Dormea prost, ghemuit într-un colț, mirosul îl sufoca, prezența animalului îl scotea din minți. Și de-ar fi fost numai atît, dar dihania pretindea să fie hrănită, răgea fără să țină cont de liniștea locatarilor, amenzile începură să curgă, economiile lui Matache se topeau văzînd cu ochii. Deși făcea parte dintre oamenii despre care se spune că n-ar omorî nici o muscă, Matache se hotărî să cumpere o pușcă de vînătoare, ceea ce făcu dealtfel. Veni cu ea acasă, o încărcă, ochi și trase. Elefantul nici nu se clinti.

Matache simți că îl cuprinde amețeala și s-ar fi prăbușit cu siguranță dacă în clipa aceea n-ar fi auzit soneria. Cu pași grei se îndreptă spre ușă și o deschise. În prag, vecina sa de apartament îl privea speriată:

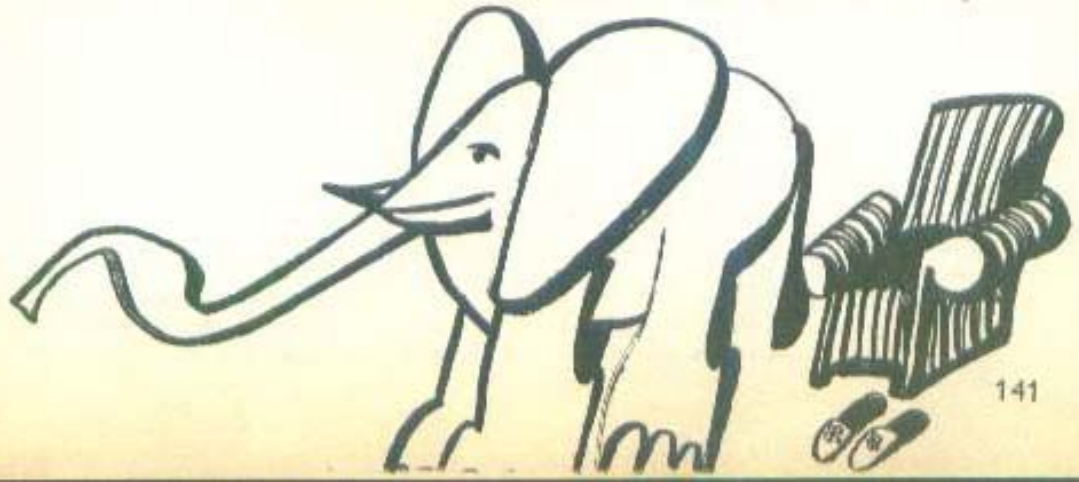
— Ce s-a întîmplat? am auzit un foc de armă.

— Am vrut să-i fac de petrecanie elefantului, se scuză Matache. Și pentru că răspunsul venea ca de pe altă lume, adăugă: în camera mea se află un elefant. Dacă nu credeți...

— De ce să nu cred? spuse femeia trecînd pragul. După moartea lui bărbatu-meu m-am trezit și eu în mijlocul casei cu o girafă. Ah, dar ești galben, nu te simți bine deloc. Ia, te rog, loc în fotoliu...

Femeia deschise larg ferestrele, dădu drumul la radio și cu gesturi îndemînatice și calme îi pregăti o cană cu ceai de tei, fierbinte, liniștitor.

Chiar atunci, adică în timp ce Matache, moțăind pe fotoliu, se gîndea că ar cam fi timpul să renunțe la viața de burlac, elefantul dispăru...

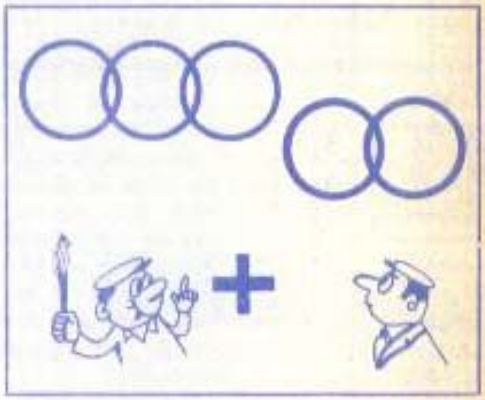


# CALEIDOSCOP distractiv

## ILUZIE OPTICĂ

*Dacă vă apropiați încet vîrful nasului de semn, veți vedea aceste cercuri formînd simbolul Jocurilor Olimpice. Încercați.*

— Ieși din cușcă, dacă ai curaj!



## VĂ MAI AMINTIȚI?

**La fiecare dintre întrebările noastre sînt date trei posibilități, dintre care numai una este corectă. Pentru fiecare răspuns corect se atribuie (notați-vă!) cîte cinci puncte. Dacă totalul punctelor obținute de dv. este:**
**între 25 și 30 puncte — aveți o memorie SATISFĂCĂTOARE.**
**între 35 și 40 — posedați o memorie BUNĂ, iar**
**între 45 și 50 — dispuneți de o memorie FOARTE BUNĂ.**

1) Cunoașteți numele marelui rege persan care a fost învins de greci în anul 490 î.e.n. în celebra bătălie de la Maraton?
1. Cirus; 2. Darius; 3. Xerxe.

2) În anul 1475, Ștefan cel Mare, domnul Moldovei, obține o răsunătoare victorie asupra oștilor otomane la Vaslui, eveniment aflat la a 500-a aniversare. În ce lună au avut loc bătălia și respectiva sa aniversare?
1. Ianuarie; 2. Februarie; 3. Martie.

3) Principiul hidrostatic a fost stabilit de un învățat grec din antichitate, și a fost denumit după numele acestuia. Cine este?
1. Arhimede; 2. Pitagora; 3. Tales.

4) Care dintre pionierii aviației românești a reușit, cu aparatul construit de el și cu mijloace proprii de bord, să se ridice de la sol pentru prima dată în lume?
1. H. Coandă; 2. Aurel Vlaicu; 3. Traian Vuia.

5) Cum se numește membrul echipajului «Apollo»-11 care a pus, la 20 iulie 1969, primul piciorul pe Lună?
1. E. Aldrin; 2. N. Armstrong; 3. M. Collins.

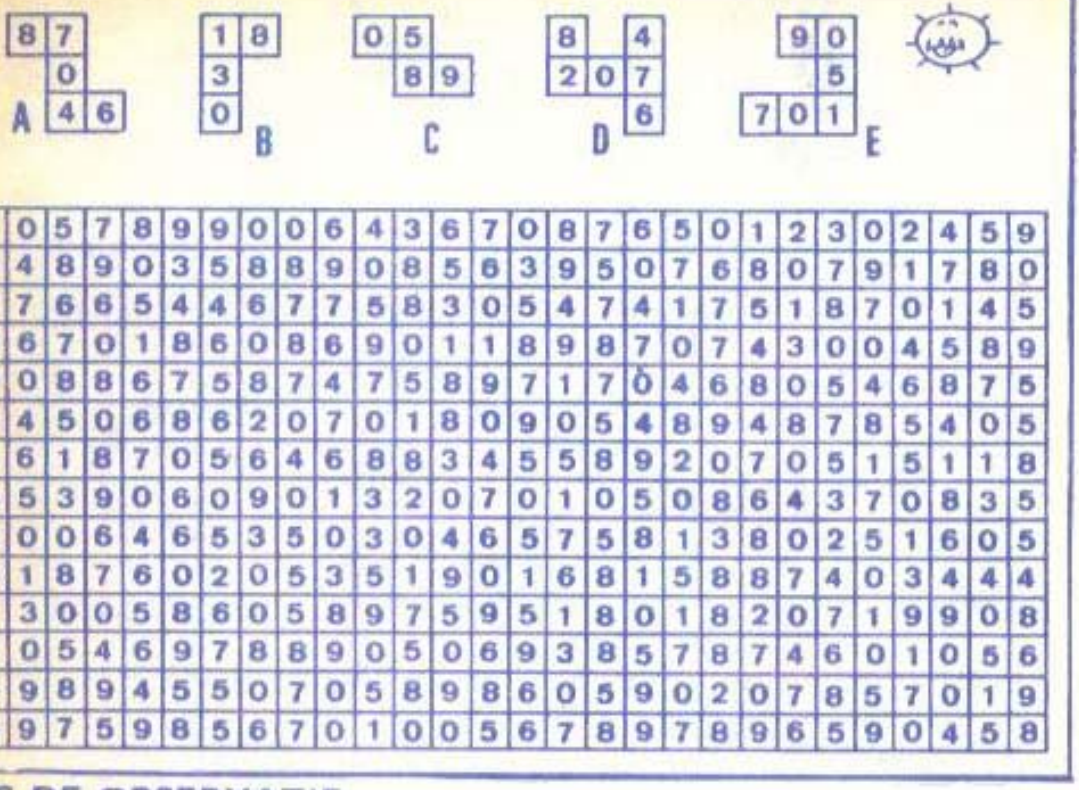
6) Unul din cele mai reprezentative tablouri inspirate din Războiul de independență al României se intitulează «Atacul de la Smîrdan». Cine este autorul său?
1. T. Aman; 2. I. Andreescu; 3. N. Grigorescu.

7) În 1895 este prezentat la Paris primul film. Care este numele inventatorului?
1. J. Daguerre; 2. A. Lumière; 3. N. Niépce.

8) Care poet latin a scris epopeea «Eneida», un tezaur de artă și înțelepciune antică?
1. Horațiu; 2. Ovidiu; 3. Virgiliu.

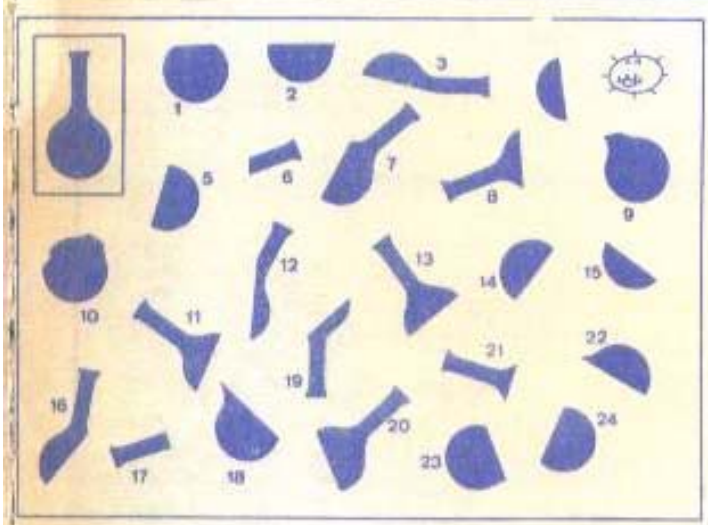
9) Unde se află vestita bibliotecă «Batthyaneum», cu peste 58 000 de manuscrise, incunabule (cărți tipărite înainte de anul 1500) și cărți, printre acestea numărîndu-se și celebrul «Codex aureus»?
1. Alba Iulia; 2. Tg. Mureș; 3. Sibiu.

10) În ce oraș din țara noastră a fost înființat primul institut de speologie din lume?
1. Arad; 2. Cluj-Napoca; 3. Timișoara.




## JOC DE OBSERVAȚIE

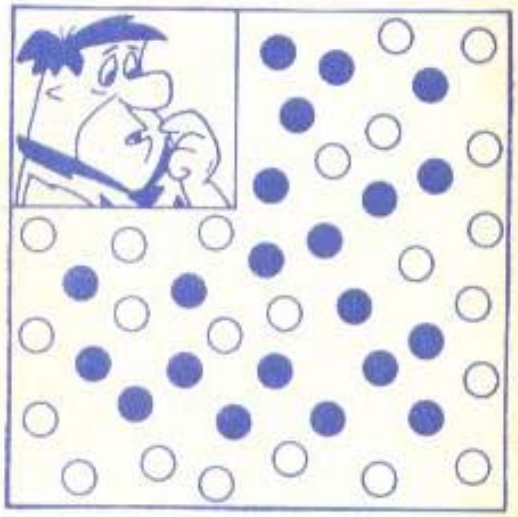
*Încercați să găsiți în acest tablou cu cifre de cîte ori este reprezentată fiecare din combinațiile de mai sus. Căutați bine!*



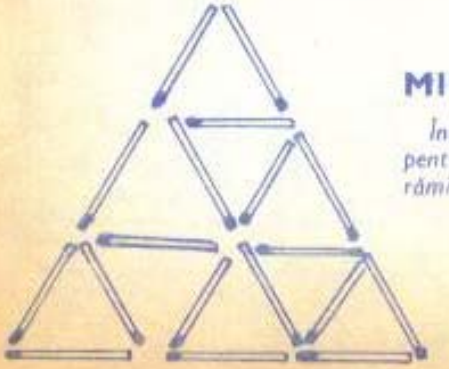
## STICLELE

*Asamblînd două cîte două piesele din desen veți reuși să reconstituiți 12 sticle identice cu modelul.*

## DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE



*După părerea dv., în desen sînt mai multe cercuri albe sau negre?*



## MINUS CINCI

*Înlăturați 5 chibrituri pentru ca în figură să nu rămînă decît 5 triunghiuri.*

CHEIA ENIGMELOR

## CHEIA ENIGMELOR

### CONCERT DE BEETHOVEN

**Orizontal:** 1. Sonata Lunii; 2. Adelaida — Nouă; 3. Latină — Păsări; 4. Ib — CC — Dans; 5. Eule — Taci — Auz; 6. Rca — Mignon — Ze; 7. Iu — Ana — Ea; 8. Romane — Rămas; 9. Elr — Rae — Em; 10. Reglat — Platon; 11. Lied — Patetica.

**Vertical:** 1. Salieri — Erl; 2. Oda bucuriei; 3. Net — La — Orge; 4. Alice — Om — Ld; 5. Tanc — Aşa; 6. Aia — Tian — Tp; 7. Ld — Wagner; 8. U.A.P. — Cna — Apt; 9. Adio — Rele; 10. Însă — Nea — At; 11. Ioana — Ameţi; 12. Ursuz — Amoc; 13. Mai — Zeus — Na.

### URME PE ZĂPADĂ

Urmele nr. 6 şi 11 sînt identice.

### JOCUL DIFERENŢELOR

1. Ochiul. 2. Cravata. 3. Curelele încrucişate pe piept. 4. Coada.

### BIETUL STRUŢ

Oul din căsuţa nr. 59.

### CERCURI FEMININE

1. Cosaşu. 2. Stancu. 3. Simona. 4. Mircea. 5. Seneca. 6. Esenin. 7. Tăuşan. 8. Stanca. 9. Ileana. 10. Ofelia. 11. Mioara. 12. Maria. 13. Vlasiu. 14. Baltag. 15. Gafiţa. 16. Tineri. 17. Grecea. 18. Eneida. 19. Bănuţă. 20. Hobana. 21. Halate. 22. Tănase. 23. Sadova. 24. Vornic.

### SOLITARUL

Ultimul din dreapta, jos.

### DESEN CU SURPRIZĂ

Un indian.

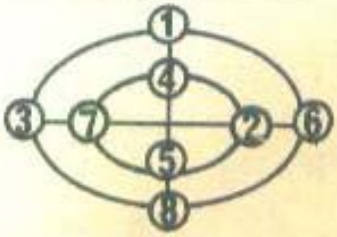
### ZARURILE

Desenul nr. 2 este greşit: săgeata nu este în direcţia faţetei pe care se află punctul, la fel ca pe celelalte zaruri (cum se poate vedea sau deduce).

### ITINERAR NEÎNTRERUPT

De exemplu, adoptînd parcursul G-B-H-D-E-A-C-F.

### UN ARANJAMENT BUN




### VĂ MAI AMINTIŢI?

1) Darius; 2) Ianuarie; 3) Arhimede; 4) Traian Vuia; 5) N. Armstrong; 6) N. Grigorescu; 7) A. Lumière; 8) Virgiliu; 9) Alba Iulia; 10) Cluj-Napoca.

### JOC DE OBSERVAŢIE

A: de 5 ori; B: de 5 ori; C: de 7 ori; D: de 5 ori; E: de 5 ori.

### STICLELE

1+21; 2+16; 3+22; 4+7; 5+11; 6+9; 8+24; 10+17; 12+18; 15+20; 19+23+13+14.

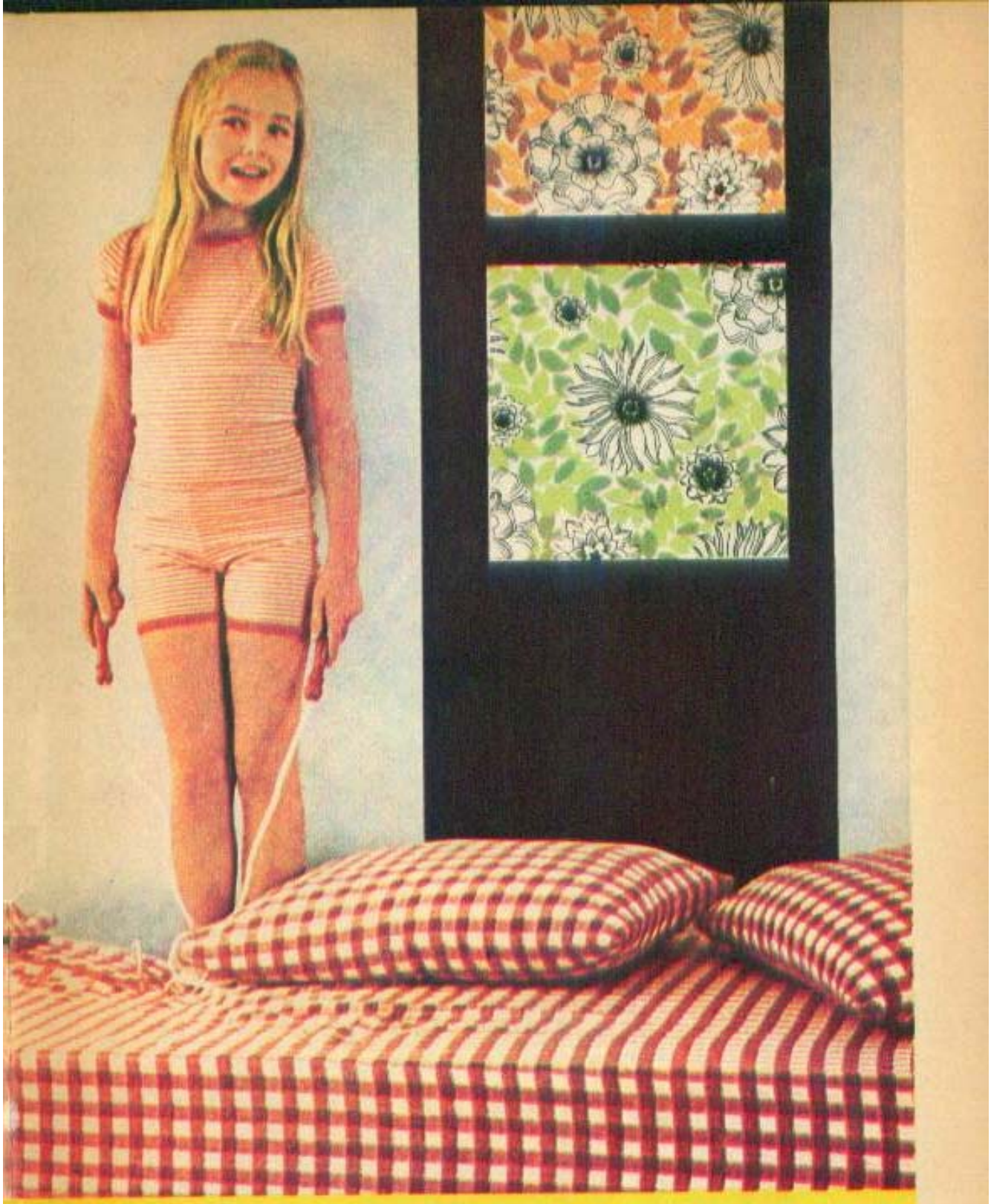
### MINUS CINCI

### DINTR-O SINGURĂ PRIVIRE

În desen sînt mai multe cercuri albe.

## HIBERNALE

desene de A. POCH



**UN SOMN ODIHNITOR, ÎNTR-O LENJERIE DE PAT PLĂCUTĂ, CONFORTABILĂ!**

**Magazinele și raioanele de țesături din bumbac și cele de țesături decorative ale Ministerului Comerțului Interior vă asigură un bogat sortiment de garnituri de lenjerie pentru pat, confecționate din șifon, pînză albită, canavas, Zina imprimat, terocel Irma.**
**Se vînd și piese separate.**

# IDEAL

**Aspiratorul IDEAL curăță: podeaua, pereții, mobila, covoarele, hainele, tapițeria, radiatoarele etc.**
**IDEAL se poate utiliza și pentru pulverizarea lichidelor neinflamabile.**
**IDEAL are un consum redus de energie electrică (15 bani pe oră). Prețul de vînzare: 800 de lei. Se poate cumpăra și cu plata în rate lunare, la toate magazinele și raioanele specializate ale comerțului de stat.**

## ...în fiecare cămin...

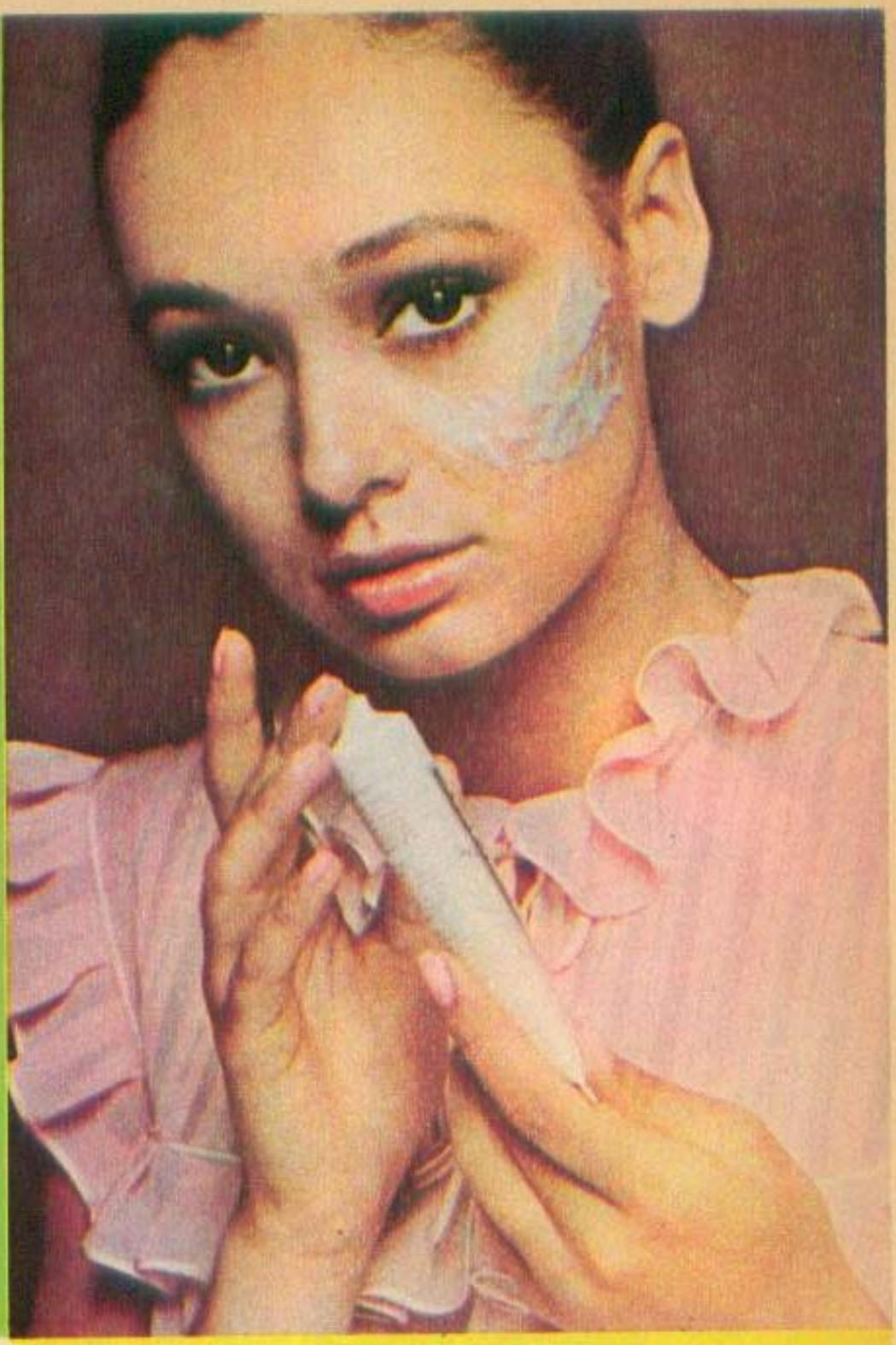
Mașina de cusut ILEANA execută, pe lîngă cusăturile obișnuite, tighelc cu ața în două fire, înainte și înapoi, iar prin montarea unor accesorii, stopează și brodează.

Mașina de cusut ILEANA tip masă sau tip mobilă se vinde — la magazinele și raioanele specializate ale comerțului de stat — și cu plata în 18 rate lunare, cu un acont de 20 la sută.

Prețul: 1 800 de lei — tip masă
2 500 de lei — tip mobilă.

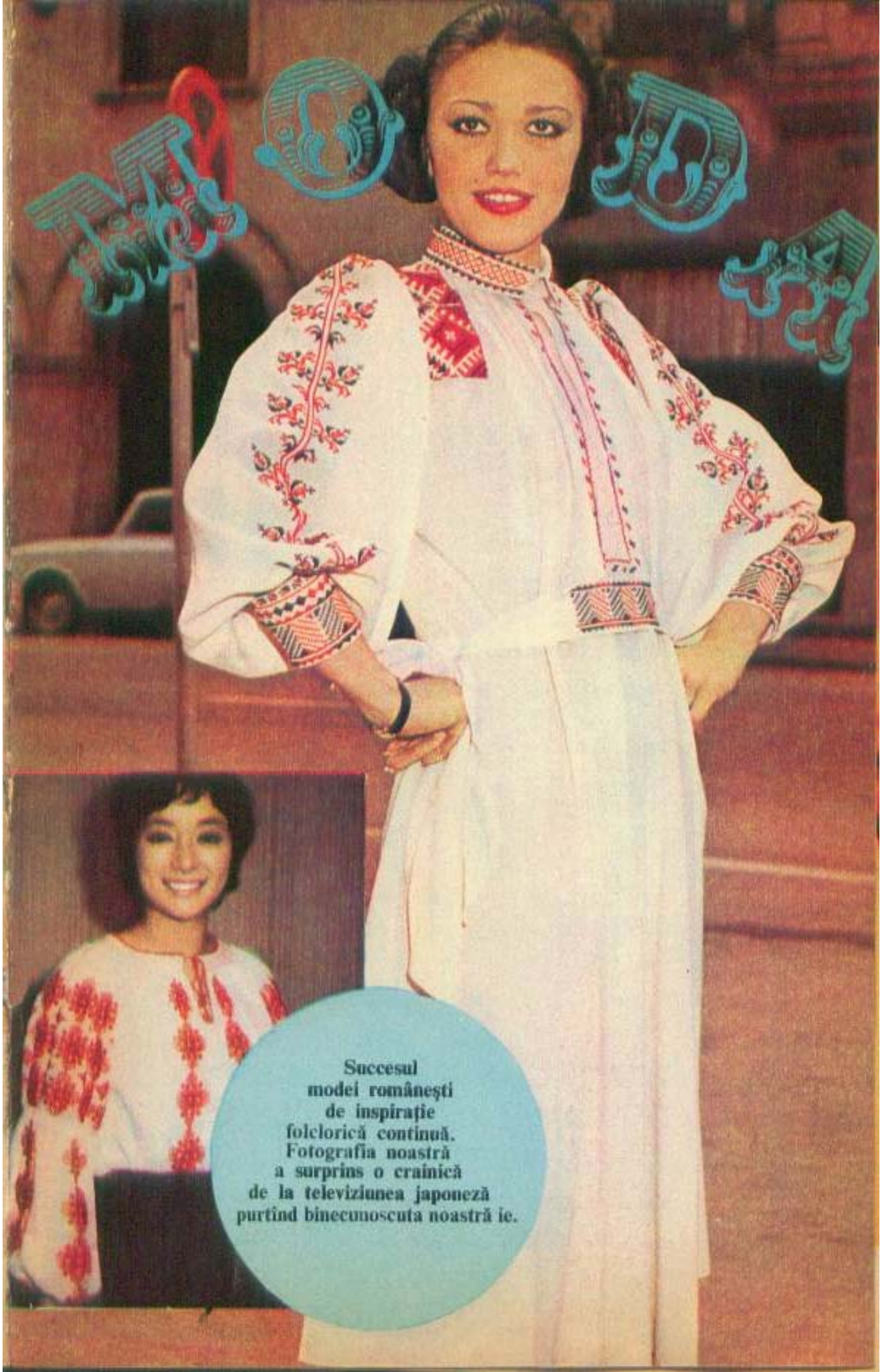
MAȘINA DE CUSUT **ILEANA**

# FOLOSIȚI ZILNIC PRODUSE COSMETICE

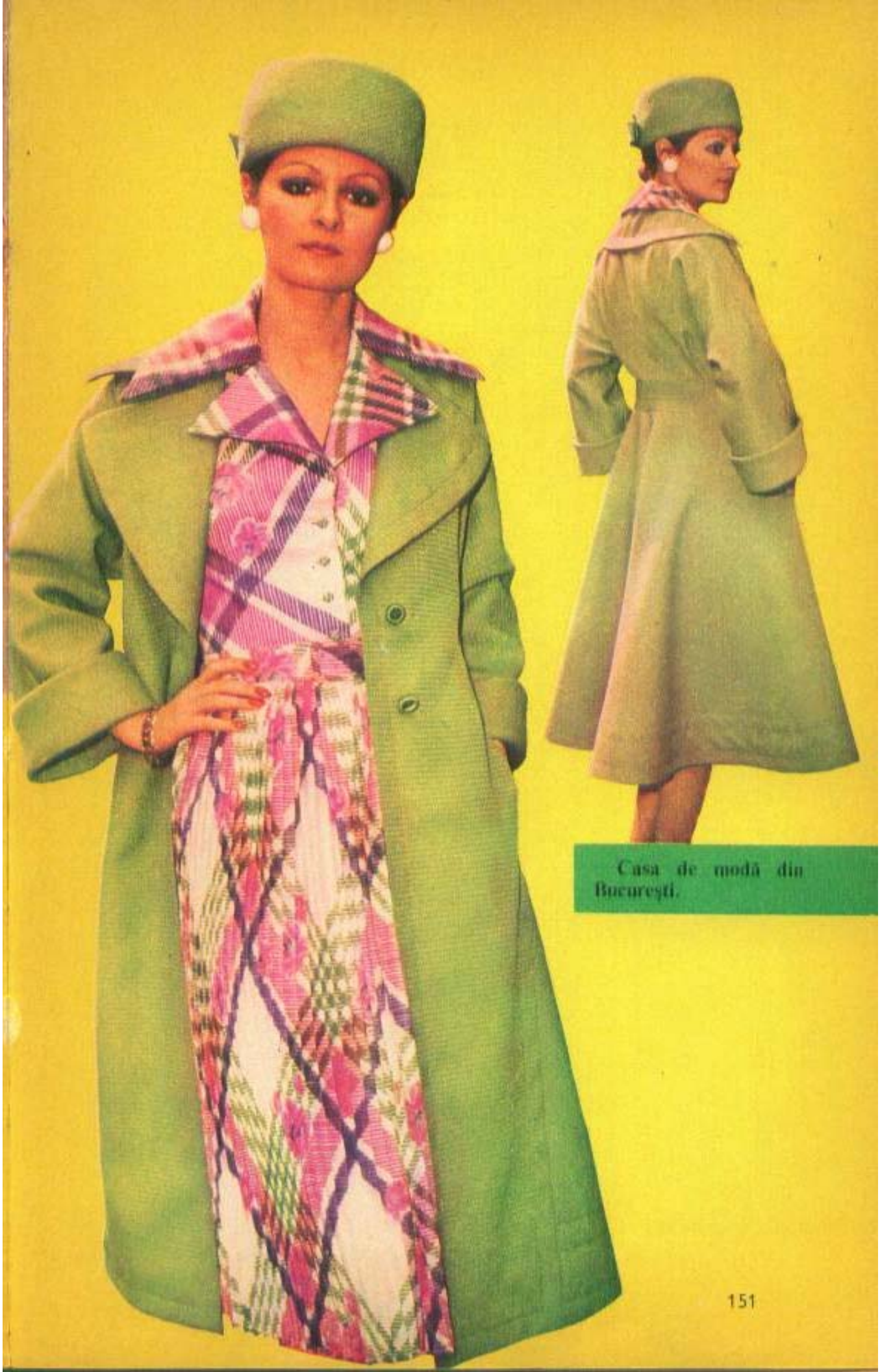


COOP

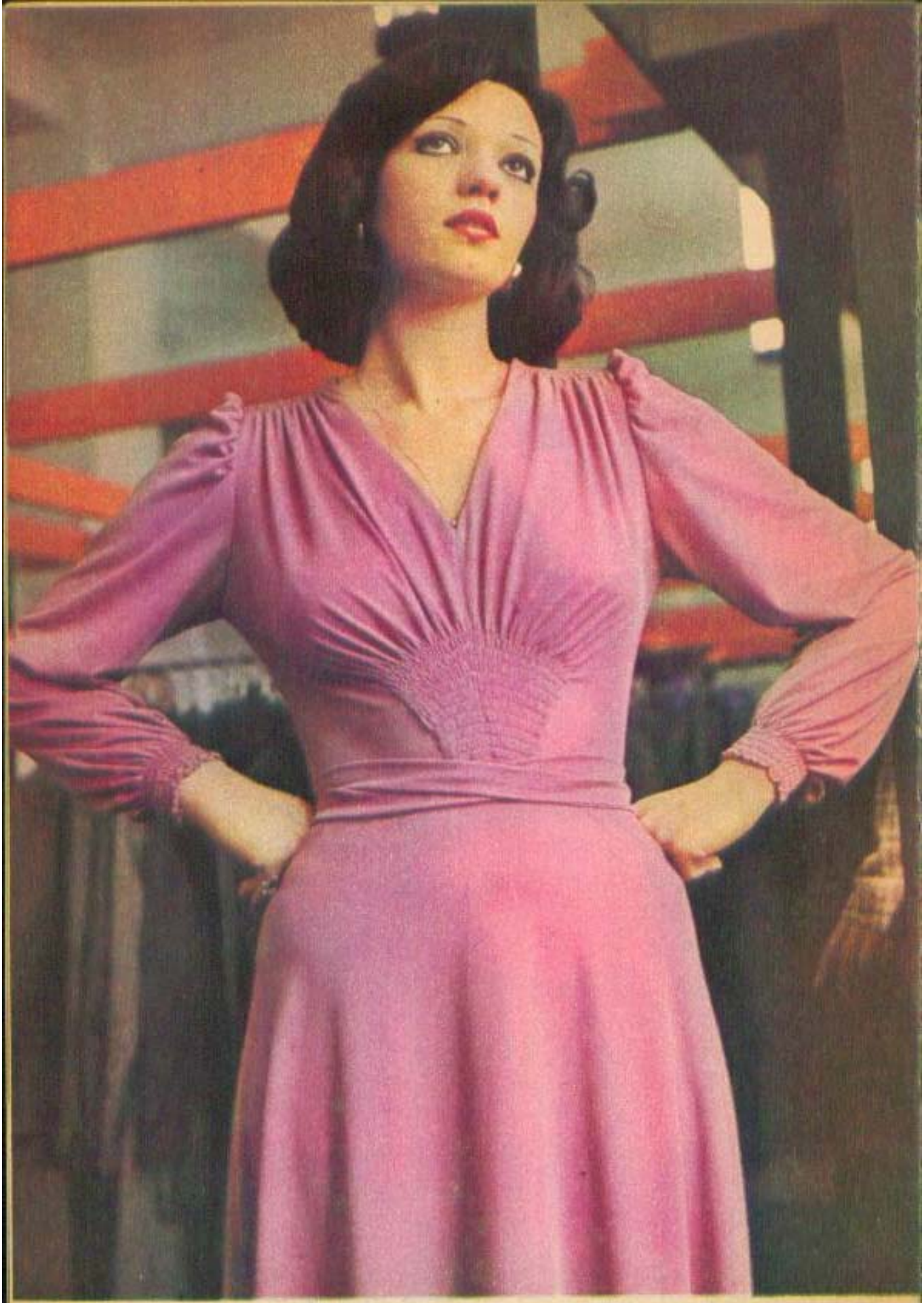
**Frumusețea și sănătatea se mențin printr-o permanentă îngrijire.**
**Magazinele COOPERATIVELOR DE CONSUM vă oferă un bogat sortiment de produse cosmetice și de parfumerie.**
**Creme: Nivea, Lanolină, Diafan, Femina.**
**Deodorante: Sanda, Nonodor, Ideal.**
**Șampoane: Bob, Eva, Miraj.**
**Pudre: Carmen, Roxana, Romanța.**
**Ape de colonie: Darclée, Dalia, Santal.**
**Tot la aceste magazine găsiți articole de podoabă ca: inele, cercei, coliere, brățări, medalioane, care completează plăcut ținuta dv.**



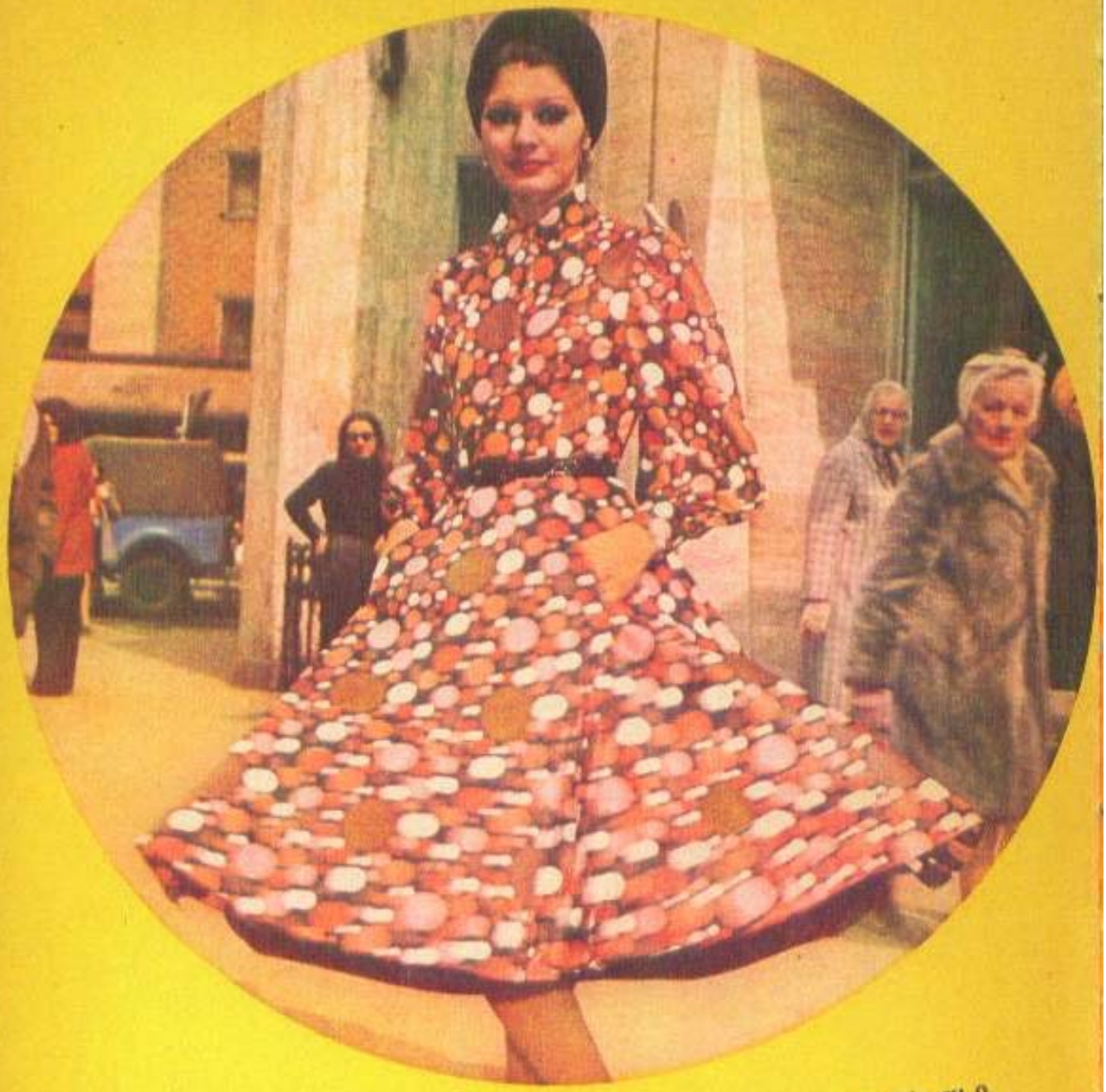
Succesul
modei românești
de inspirație
folclorică continuă.
Fotografia noastră
a surprins o crainică
de la televiziunea japoneză
purtînd binecunoscuta noastră ie.



Casa de modă din București.



**Centrul pentru proiectarea îmbrăcămintei de pe lîngă Centrala industriei confecțiilor.**

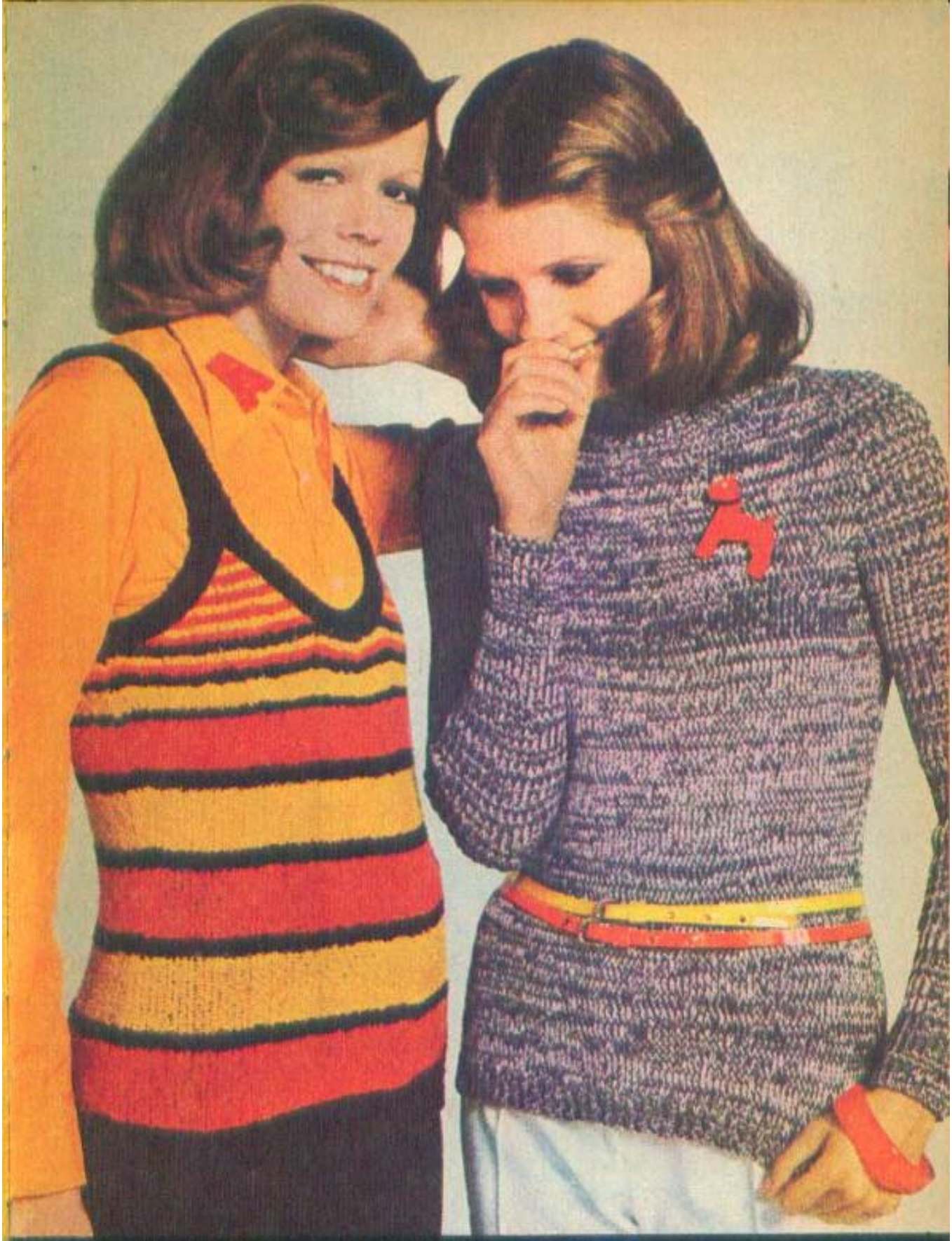


**Magazinele COOPERATIVELOR DE CONSUM vă stau la dispoziție cu o gamă largă de articole pentru femei:**

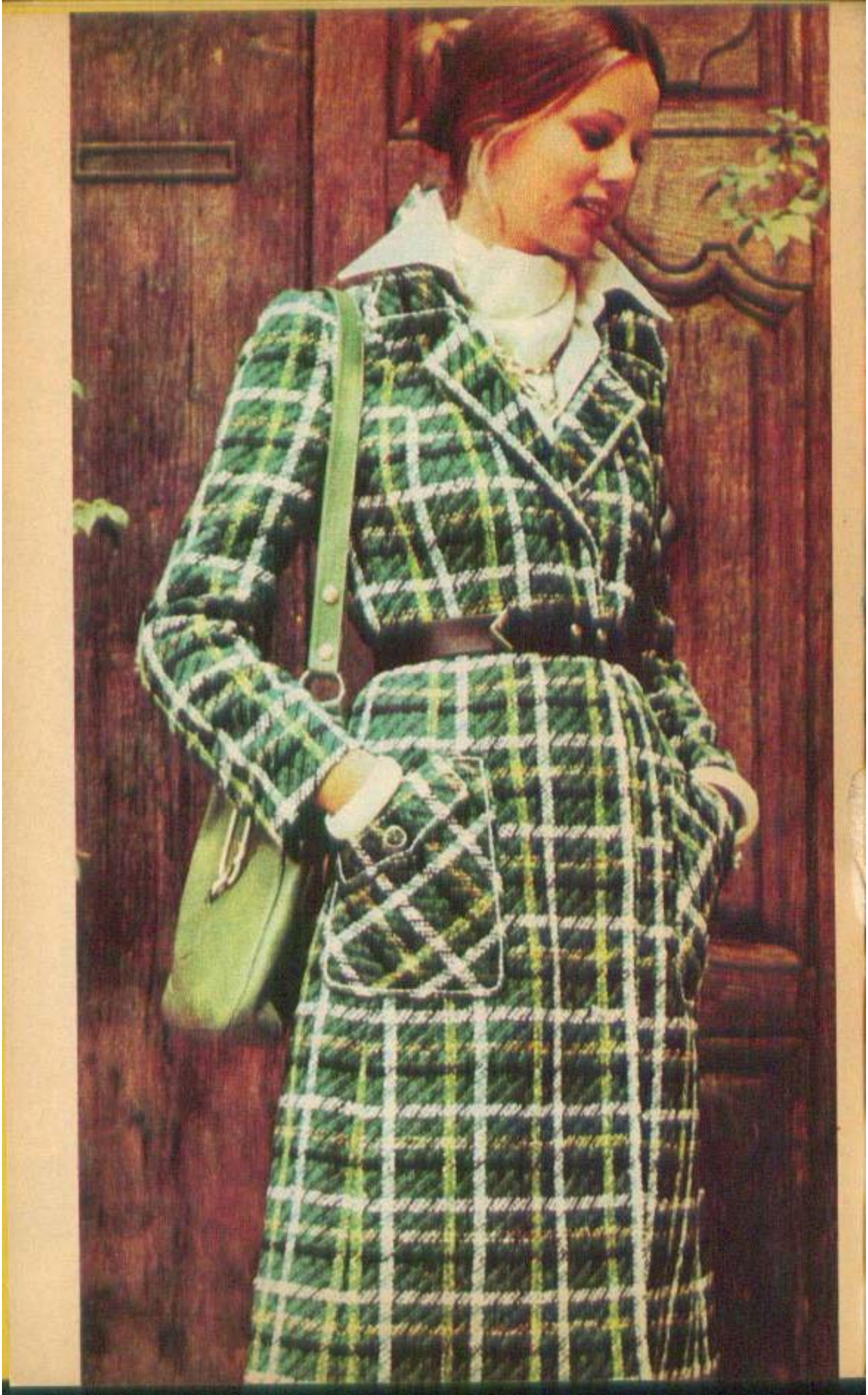
- **confecții**
- **galanterie**
- **tricotaje**
- **încălțăminte**
- **marochinărie.**

**Vizitați magazinele COOPERATIVELOR DE CONSUM. Bine aprovizionate, ele vă oferă în toate sezoanele mărfuri moderne, de calitate superioară, într-un bogat sortiment coloristic și dimensional.**

COOP

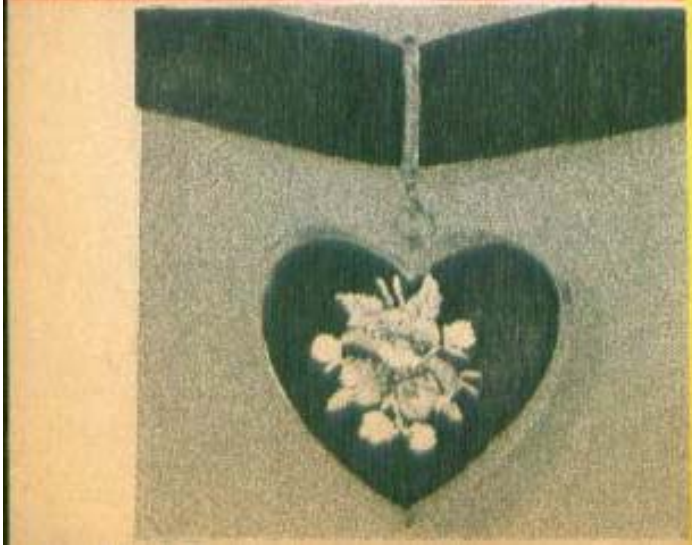


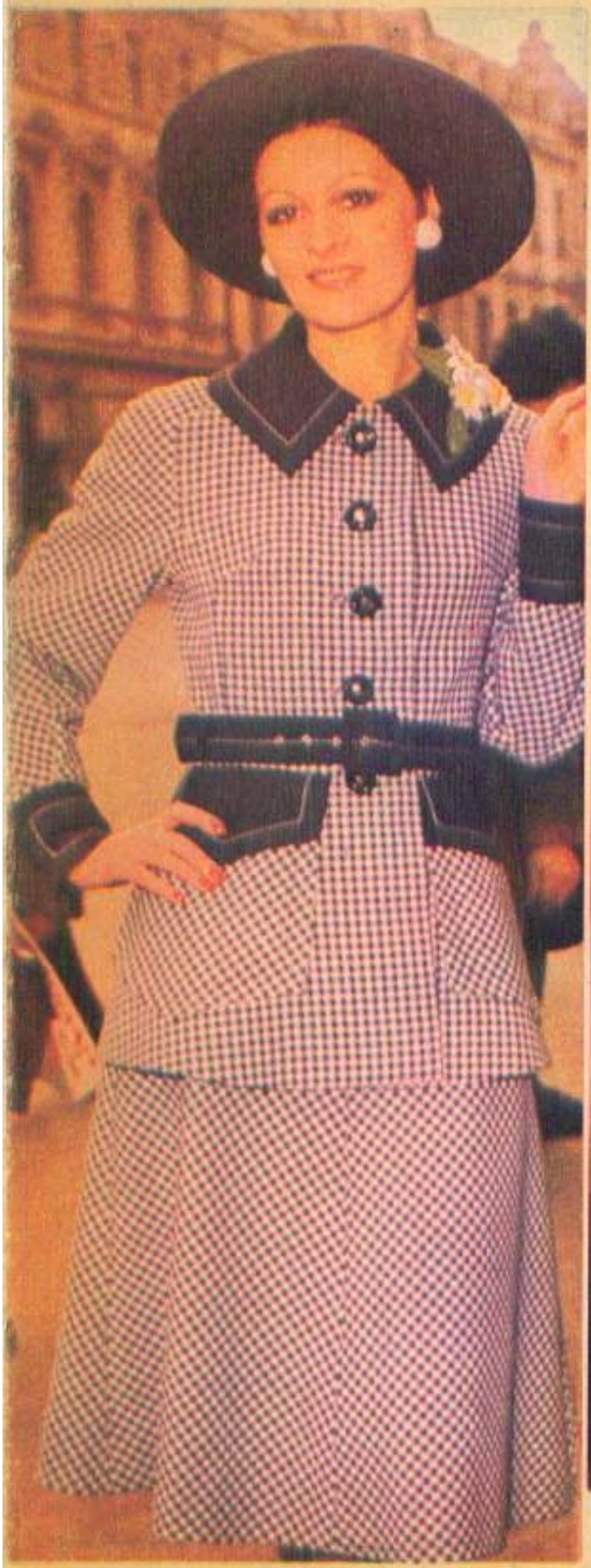
**Magazinele MINISTERULUI COMERȚULUI INTERIOR vă invită să alegeți din bogatul sortiment de tricotaje pentru femei, bărbați și copii pulovere, bluze, jachete, veste, fulare etc. Îmbrăcămintea tricotată se găsește într-un colorit atrăgător, într-o linie modernă, toate de foarte bună calitate.**

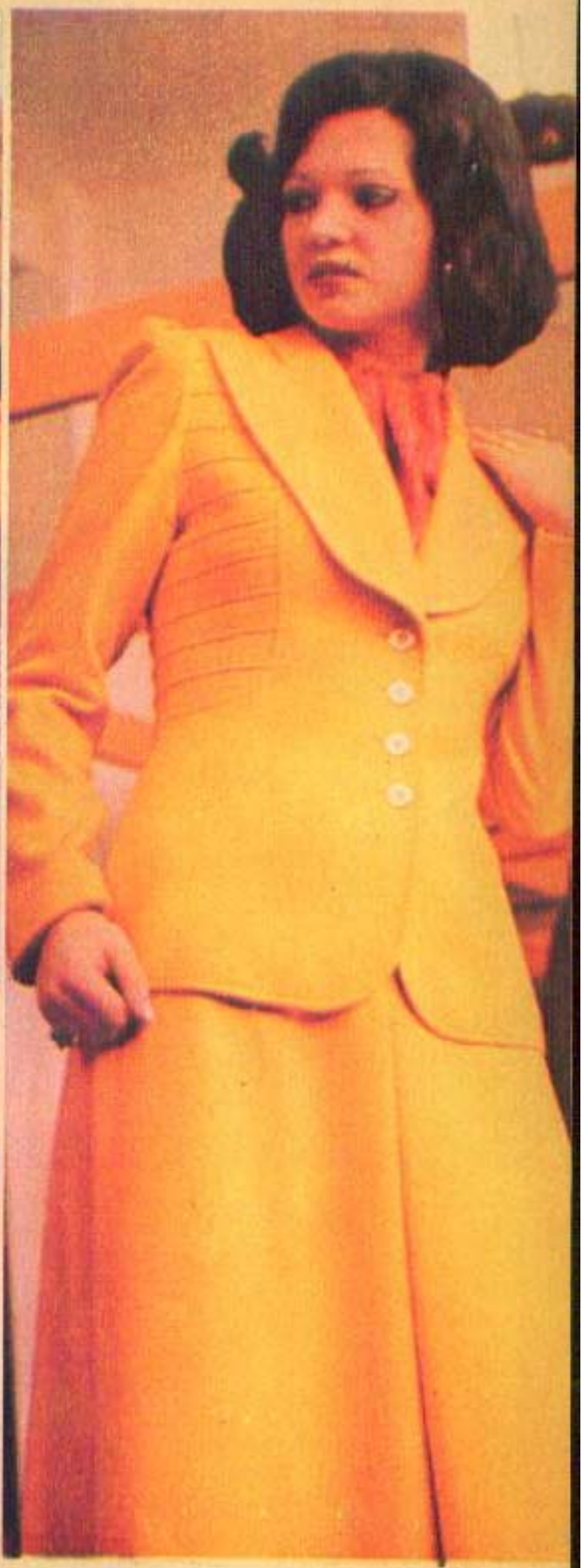


Casa de modă din București.

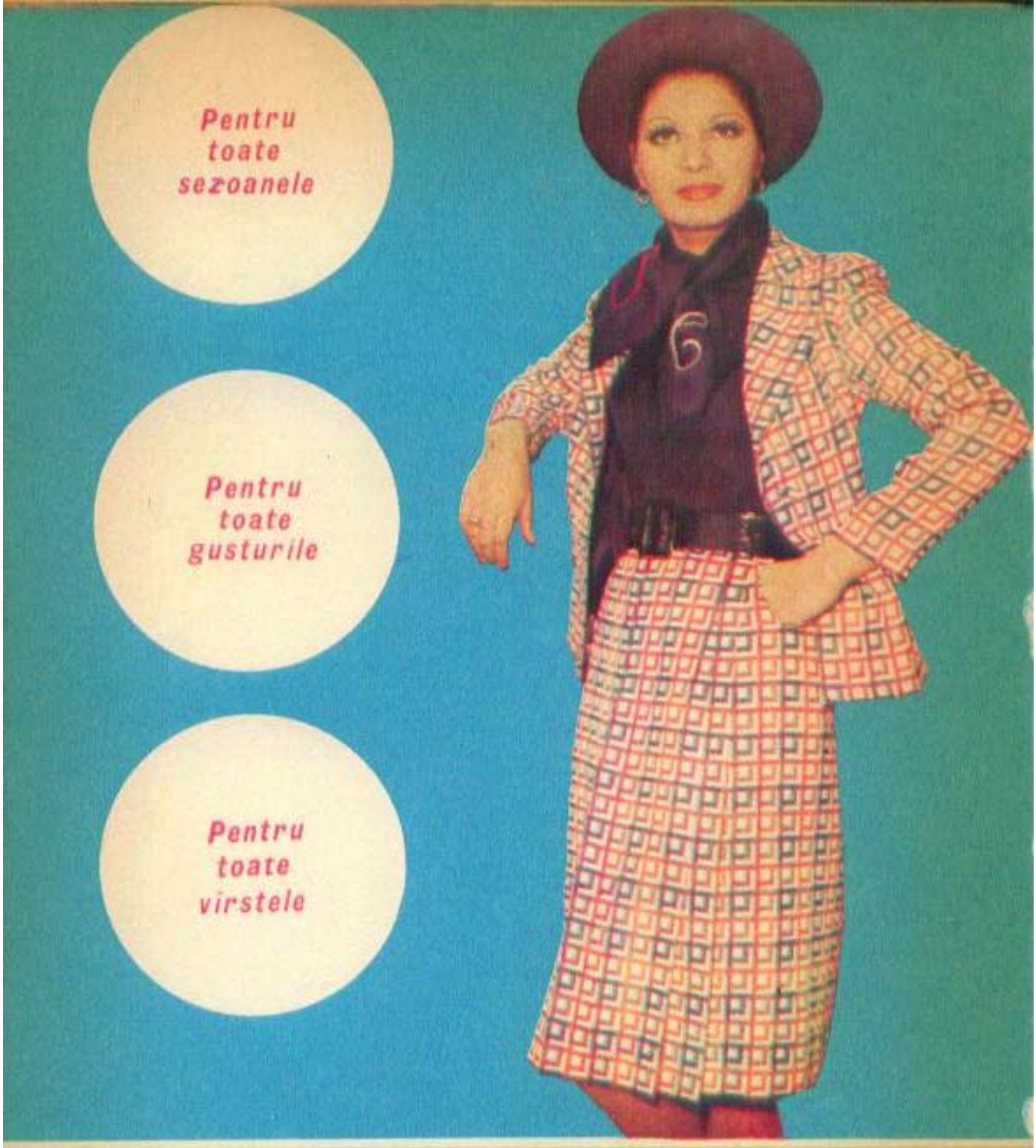
◀ Centrul pentru proiectarea îmbrăcămintei de pe lîngă Centrala industriei confecțiilor.







Casa de modă din București.




# CONFECȚII MODERNE

**Magazinele MINISTERULUI COMERȚULUI INTERIOR vă stau la dispoziție cu un larg sortiment de confecții pentru femei, bărbați și copii. Confecțiile oferite de aceste magazine vă asigură o ținută elegantă.**

Modele ale Casei de modă din Praga.

# În 1976 se poartă BUNUL GUST

Zarva din modă s-a potolit, cum ar zice cronicarul. Rochiile de fetiţe, fustele terminate cu o palmă mai sus de genunchi şi în genere tot cortegiul «mini» — căci mini nu e numai o lungime, ci un stil, al puştoaicei — s-au demodat cam de multişor. deşi mai stăruie încă în memoria şi chiar în vestimentaţia unora.

**PRO MODA '76.** În '76 se poartă o modă cu vizibile influenţe ale deceniilor 3 şi 4. Dar să-i lăsăm pe cei interesaţi de istorie să-i caute tendinţele «retro»... Ceea ce salutăm în moda anului este harul ei neobişnuit de a putea fi adoptată de fiecare vîrstă, de fiecare conformaţie şi, în ultimă instanţă, de către fiecare femeie. E o modă astfel elaborată încît culoarea, croiala hainelor, accesoriile şi chiar machiajul şi coafura nu se disting fiecare luate în parte, ci se percep în acel tot armonios, în ţinuta femeii de bun gust.

Eleganţa, spunea Cocteau, e cu un pas în urma ultimei mode. Şi iată, ultima modă este însăşi eleganţa. O modă ale cărei contururi le ştim parcă de demult, cu linii suple şi largi, evazate sau drepte, cu lungimi care acoperă genunchiul, ajungînd, pentru seară, pînă la gleznă. O modă practică, în stil sport, mai ales pentru zi, în care se combină bluzele cu rochiile, rochiile cu puloverele, mantourile cu taioarele şi mai ales cu accesoriile discrete, căciuliţe tricotate, eşarfe voaroase, pălării cu boruri mici, turbane.

**...ŞI CAPCANELE EI.** Desigur, ca în orice linie de modă, există şi în aceasta pericolul deghizării, dacă nu ştim să o observăm şi să ne observăm! Rochiile înfoiate şi largi, cloş, cu mîneci bufante, pelerinele sau pardesiurile avangardei («husă»), cu creţuri de sub plăţci, pot apărea ca lungi anterie sau haine voinicеşti dacă nu le adaptăm siluetei pe care o avem. Aşadar, înainte de a descifra detaliile modei '76, să ne reamintim că eleganţa este un exerciţiu. Pentru a fi elegantă trebuie să învăţăm să privim moda cu detaşare, s-o ponderăm dacă e cazul, şi mai ales să ne luăm din ea tot ceea ce ni se potriveşte.

În vălmăşagul unei parăzi a modei, ca aceea pe care v-o propunem noi, trebuie observată linia, care anul acesta este **dreaptă,** «tubulară», o permanenţă a ultimilor ani, ori **evazată** din talie, talie marcată totdeauna prin cordon, ori linia «**husă**», amplă, începînd de la umăr.

**VEDETA** anului redevine **mantoul,** după ce se părea că, în anii trecuţi, jacheta lungă, graţie pantalonului, îi cam luase locul. Bineînţeles că forma mantoului trebuie privită prin prisma celor trei variante de linie propuse de modă. Mantoul **drept,** cu mîneci montate obişnuit sau raglan, încheiat la un rînd de nasturi, cu guler impozant şi manşete, completate cu garnituri de blană; cel **evazat din talie**, cu amploare moderată sau foarte larg, are guler şal, revere şi talia marcată prin cordon. Un detaliu care poate completa acest gen de mantou: pelerina scurtă, care acoperă umerii; mantoul «**husă**» este potrivit pentru cele înalte şi subţiri, are mîneci voluminoase terminate cu manşete, plăţci din care porneşte amploarea.

**PELERINA** cu glugă, în multe forme şi lungimi, continuă să fie lansată insistent tocmai pentru că se poate combina cu ansamblul fustă-taior din stofă groasă, ambele din ţesături coordonate.

Între două sezoane se recomandă **jacheta,** purtată cu fuste lansate într-o adevărată avalanşă. Jacheta, în varianta clasică, «chemisier», are umeri normali, guler-«cămaşă», plăţci, fronseuri, fentă, cordon încrustat sau obişnuit. Într-o variantă mai nouă, se poartă fără guler, gen tunică. Jacheta **bluzon,** cu nenumăratele ei detalii sport, se lungeşte, iar **blazerul** se menţine în forma sa clasică, cu revere, dublu butonaj şi buzunare aplicate.

Aşa cum arătam mai sus, moda anului recomandă fusta ca element esenţial şi specific al noii linii de modă. Ea este croită fie drept — «tub» —, fie cloş sau în clini cloş.

Ansamblul **fustă-taior** revine masiv în moda anului. El este acela fără de care nici nu ne putem imagina ţinuta aceea de sobrietate pe care o vrem elegantă. Pentru a putea fi purtat cît mai mult, croitorii lansează costumul taior în două variante: una pentru **tinere,** cu jachetă scurtă, talie marcată şi terminată în basc, purtată cu fustă largă, şi o altă variantă pentru celelalte vîrste, cu linie dreaptă şi detalii din costumul bărbătesc.

**ROCHIA,** care redevine suverană odată cu dispariţia pantalonului din colecţiile de modă, are o linie fie dreaptă, cu talie marcată prin cordon şi fusta cu fronseuri, fie tăiată în talie, cu bustul bluzat, cu decolteu în jurul gîtului, mulată pe şold, de unde începe amploarea, fie cu **godeuri,** de obicei încheiată în nasturi de sus pînă jos, cu bustul suplu, mîneci montate şi guler tăiat ca la taior.

# MODA prin care ne individualizăm în lume

ariera prodigioasă a modei românești de inspirație folclorică continuă, chiar dacă în memoria modei lumii momentul «folk» a și intrat în istoria costumară. Modelele românești sînt astăzi în circuitul modei de pretutindeni. R.F. Germania, Franța, Elveția, S.U.A., Noua Zeelandă, Japonia sînt doar cîteva dintre cumpărătoarele acestora. Reviste cum ar fi «Vogue», «Queen», «Der Stern», «Nova», «Marie-Claire», «Marie-France», «Elle», «Für Sie», «Amica», «Jasmin» continuă să reproducă confecții românești de factură folclorică.

Invitînd publicul la o paradă a modei, cronicarul ziarului «National Zeitung» din Basel scria: «Ceea ce conferă valoare prezentării de modă nu sînt niște imitații, ci ceva cu totul deosebit, care a luat ființă pe pămîntul României. Și anume, e vorba de folclor, care a fost integrat modei». «Confecțiile de inspirație folclorică realizate în România se situează la cel mai înalt nivel calitativ din lume, prin acuratețea execuției, prospețimea liniei și motivele extrem de valoroase»,declara cunoscuta creatoare de modele Emanuele Chanh de la firma pariziană «Cinec». Cunoscuta firmă «Trade Action» din Australia scria firmei de export din România că «pentru publicul australian e o adevărată desfătare să îmbrace confecții românești». Premii și diplome de onoare obținute de-a lungul anilor la tîrguri internaționale — Florența, Berlin, Paris, Tokio — sînt tot atîtea atestări ale valorii colecțiilor noastre. Interesant este faptul că în ziarul din Basel se recunoaște modelelor «perfecta concordanță cu actuala conjunctură a modei». Cu un an mai înainte, în jurnalul tîrgului de la Casablanca se remarca «perfecta simbioză între tradiția artistică populară și exigențele estetice ale modei contemporane».

Un «creier» al modei folclorice, compus din etnografi, artiști plastici, creatori de modă și cuperi, colaborează de ani de zile la valorificarea trăsăturilor costumului popular, la valorificarea elementelor de structură și nu doar a decorativului, interpretîndu-l și adaptîndu-l gustului contemporan. Și iată un univers nebănuit pentru modă: se preia coloritul cu nuanțe de un rafinament special, materiale de factură rustică, pînză de bumbac sau țesătură de lînă ușor creponată, de diferite grosimi, stofă groasă din lînă, aba, dimie sau stofe prelucrate în tehnici tradiționale, țesute manual cu ițe sau alesături; se preiau elemente de croi și, în cele din urmă, elementul decorativ. Zeci de mii de brodeze, care cos din același instinct cu care cresc copiii, își etalează rafinamentul lor neobișnuit. Iar ia, așa cum este ea din moși strămoși, confecționată din țesătură diafană de borangic sau pînză țesută în război, cu broderiile ei delicate, a fost preluată de moda lumii ca o piesă vestimentară în sine, situînd-o deasupra fluctuațiilor modei.

Rochia cu linia cea mai nouă, rochia **husă**, are decolteul rotund sau în formă de V, răscroială largă la mîneci și buzunare adînci; ascunse în cusăturile șoldului, se poartă de obicei ca rochie «mantou» peste pulovere sau bluze.

**CONCORDANȚE, COLORITUL, CONTEXTURILE...** Linia degajată, înclinată spre amploare, ca și linia dreaptă, sobră, cu lungimea statornicită sub genunchi, au complemente firești un colorit variat, fără stridențe, în tonuri căutate și recunoscute pentru rafinamentul lor, cu brunuri arămii și galben de miere, cu roșuri potolite și albastru marin, cu mov, vernil și rozul de piersică coaptă.

**Țesăturile** cu aspect «natural», gabardina, tweed-ul, postavul, «părul de cămilă», poplinul, taftaua, muselina, satinul, voalul sînt materialele anului, iar dintre imprimeuri, carourile mari sau «prince de Galles», florile sau motivul de cașmir.

Într-o asemenea modă, de o simplitate atît de căutată, accesoriile nu fac decît să se supună aceleiași rigori. **Pălăriile** mari s-au demodat, locul lor luîndu-l tocile sau turbanele; eșarfa, atît de feminină, se poate purta la toate orele zilei, iar bijuteriile doar la rochii elegante. **Încălțămintea**, cu forme și linii mai delicate, cu rotunjimi ușoare și tocuri înalte și drepte, se lansează mai ales într-un colorit clasic: maron, negru, bej, iar poșetele, în aceeași cromatică, au pentru zi un format «sac», iar pentru seară cunoscutul «plic».

ANETA POPESCU

**Centrul pentru proiectarea îmbrăcămintei de pe lîngă Centrala industriei confecțiilor — București.**

**Creații ale caselor de modă londoneze: «Alec Berman și fiul», «Millinery British».**

# 30 de «trucuri» de frumusețe

● **ȘTIȚI SĂ VĂ SPĂLAȚI PE FAȚĂ?**

Niciodată cu săpun, dacă aveți **tenul uscat**! Acest tip de ten se spală cu un **gălbenuș de ou,** astfel: puneți în palmă o jumătate de gălbenuș de ou și spălați fața ca și cum ați face-o cu săpun, fricționînd. Repetați operația folosind restul de gălbenuș. Dacă tenul este excesiv de uscat, odată cu gălbenușul se «dă» pe față și puțină cremă grasă, fără să ștergeți. Se face dușul și abia după aceea se îndepărtează gălbenușul de pe față.

Pentru **tenul gras** folosiți, în afara unui **săpun moale, tărîțe cosmetice.** (Într-o cutie amestecați o parte tărîțe de grîu cu trei părți de mălai) Se umezește fața, se freacă cu o mică parte din tărîțe, efectuîndu-se, de fapt, un masaj rapid, care activează circulația, îndepărtează grăsimea și stratul de celule moarte. Tenul gras se curăță și cu un **tonic,** care îndepărtează total stratul de grăsime. Tonicul îl puteți prepara și în casă: într-o sticlă se pun 100 g alcool, busuioc și levănțică (busuiocul și levănțica să ocupe cam tot atîta volum cît alcoolul). Se lasă 7 zile la macerat, apoi se filtrează printr-un tifon. Pentru curățirea feței, se face o infuzie din rozmarin, muguri de pin sau brad, în care se adaugă cîteva picături din acest tonic — la 100 g infuzie de plante, 10 g tonic.

● **UN «LAPTE» BUN PENTRU TOATE TENURILE: LAPTELE DIN CASTRAVEȚI**

Este bine cunoscut **efectul hidratant** al laptelui din castraveți: 10 castraveți bine curățați de sămînță și de pulpa din jurul semințelor se amestecă cu două albușuri de ouă bine bătute și un pahar de apă distilată. Adăugați, apoi, jumătate de pahar de alcool rafinat. Lăsați să se

macerează 3 zile, strecurați prin tifon și puneți lichidul obținut în mai multe sticluțe. Din cînd în cînd, agitați. Dacă lichidul este prea gros, adăugați încă puțină apă distilată.

### ● CÎND AVEȚI UN TEN ACNEIC

Supravegheați-vă digestia, evitați grăsimile, dulciurile, mîncărurile grele. De asemenea, nu încercați să vă autotratați, căci există riscul de a vă infecta întreaga față. Acasă, puteți aplica, o dată pe săptămînă, o **mască din drojdie de bere:** o linguriță cu vîrf de droidie de bere se amestecă cu o lingură de ceai de mușețel și 15 picături de vitamina F.

### ● IAURTUL, BINEFĂCĂTOR PENTRU TENUL GRAS

Se recomandă insistent să mîncăm iaurt. Se recomandă, de asemenea, pentru întreținerea tenului gras. O **mască din iaurt** simplu, aplicată timp de 10 minute, săptămînal, e calmantă, astringentă și hrănitoare. Masca de iaurt se poate folosi și în cazul unui ten acneic.

### ● COMPRESE DIN POLEN ȘI LĂPTIȘOR DE MATCĂ

Femeilor care au trecut de 30 de ani și vor să-și păstreze prospețimea tenului pînă la o vîrstă înaintată li se recomandă să folosească polenul.

Folosiți zilnic pentru îngrijirea tenului o fiertură din mușețel, viorele și mentă, pe care le cumpărați de la «Plafar», în care adăugați cîteva picături de **Polenofin** (de la Apicola). La jumătate de kilogram de fiertură puneți 5 g de Polenofin. Înmuiați o cîrpă moale în acest amestec și țineți compresa pe față timp de 10 minute. Efectul este evident.

Desene de: R. STAVRESCU

O dată pe săptămînă faceți un **masaj cu lăptișor de matcă** biofilizat. Lăptișorul de matcă îl puneți pe față cu pipeta, apoi masați. Din cînd în cînd, masați pielea feței, gîtului și decolteului cu vitamina A uleioasă, după care folosiți o cremă grasă, dacă tenul e uscat, sau una hidratantă, dacă tenul e gras.

Dacă aveți un **ten foarte obosit,** faceți săptămînal o **mască cu polen.** Într-o linguriță de lapte călduț puneți un vîrf de linguriță de polen și, eventual, un gălbenuș de ou. Țineți masca 10 minute, curățați-o cu ceai de mușețel, după care aplicați o **cremă hidratantă.**

## ● O MASCĂ CU EFECTE DEOSEBITE

Dacă vreți să arătați bine, deși sînteți foarte obosită, și mai ales dacă n-ați fost de mult la un cabinet cosmetic și porii sînt cam îmbîcsiți, folosiți o mască deosebită prin rezultatele ei. Amestecați 5 g de **gelatină** cu 50 g apă fiartă sau infuzie de plante, 20 g miere de albine și 15 g glicerină, apoi întindeți pe față. Se scoate după 20 de minute cu apă călduță. Masca aceasta degresează, fără a irita. Nu o folosiți însă des, pentru că usucă pielea.

## ● MĂȘTI PENTRU TEN GRAS

Masca de **mere** se prepară astfel: un măr curățat, tăiat felii, se fierbe în lapte. Se aplică rece pe față. Cîteva picături de **zeamă de lămîie** amestecate cu un **albuș de ou** bătut spumă constituie o altă mască eficientă pentru ten gras. De asemenea, cîteva picături de lămîie, puțină miere și drojdie de bere.

## ● MERE, VIȘINE, PEPENI, CAISE, PIERSICI — MIJLOACE DE ÎNTREȚINERE A TENULUI

Metoda cea mai modernă de împrospătare a tenului o constituie astăzi folosirea măștilor pe bază de fructe și plante, aplicate pe un ten bine curățit în prealabil. **Măști pentru ten uscat: portocala** hidratează și vitaminizează. Se aplică

pe față direct și în cazul tenului excesiv de uscat se adaugă și puțină cremă. Se înlătură masca cu o infuzie din plante. **Caisele și piersicile** se aplică direct pe față, masîndu-se cu pulpa fructului timp de 5 minute, după care se șterge fața cu infuzie de mușețel și se aplică o cremă adecvată. Uneori, cînd tenul este foarte uscat, piersicile și caisele se amestecă cu **caimac** de lapte, după care se întind pe față, lăsîndu-se 15 minute. Masca se scoate cu un tifon îmbibat în apă caldă, după care se spală cu multă apă rece. Tot pentru tenul uscat este foarte bună masca din **pepene galben,** simplu sau amestecat cu caimac.

## ● URZICILE ȘI... TENUL

Un ten poate fi revitalizat folosind măști adecvate tipului de ten, în care adăugați cîteva picături de **zeamă crudă** de urzici. Atenție însă! Nu puneți prea multe picături, căci riscați să vi se irite fața.

## ● URZICILE ȘI... PĂRUL

Combateți căderea părului folosind **zeamă crudă** de urzici. Puneți urzicile într-un mojar, striviți-le, apoi stoarceți sucul obținut printr-un tifon. După ce v-ați spălat și clătit părul, faceți cărări și tamponați cu zeamă de urzici la rădăcina părului. Vă va ustura cîteva minute, dar după 10 asemenea ședințe de tratament, rezultatul este evident. În această perioadă spălați părul din două în două zile.

## ● DACĂ AVEȚI PLEOAPELE UMFLATE

Aplicați timp de cîteva minute felii subțiri de cartofi cruzi.

## ● DEMACHIEREA GENELOR DATE CU RIMEL

Deoarece rimelul, dacă nu este bine curățat, distruge genele, e bine să fie demachiate cu grijă, în fiecare seară. Procedați astfel: păstrați într-o cutie de plastic închisă cîteva dreptunghiuri de sugativă. Înainte de demachiere, umeziți două bucăți și aplicați-le sub genele pleoapei inferioare. Muiați o bucată de vată în **ulei de parafină,** închideți ochii și ștergeți rimelul cu vată, făcînd mișcarea în jos. După aceea ștergeți ochii cu infuzie de albăstrele.

## ● DACĂ SINTEȚI OBOSITĂ, ȚINEȚI MINTE CÎND VĂ MACHIAȚI

Puneți în palmă puțin **fond de ten** și amestecați cu un strop de **fard de față,** roz. Întindeți pe față, apoi mai aplicați pe pomeți puțin fard, după care pudrați.

Evitați tușul, creionul dermatograf sau fardul de pleoape de culoare închisă. Eventual, aplicați puțin fard de pleoape compact, în tonuri deschise. Rimelul în straturi groase «îngreunează» privirea. Pe buze aplicați un ruj de culoare mai vie, evitînd rujurile sidefii sau cu nuanțe spre cafeniu.

Dacă aveți sprîncene care cresc dezordonat, muiați o periuță în fixativ de păr și dați pe sprîncene.

## ● PENTRU ÎNDEPĂRTAREA PĂRULUI DE PE PICIOARE

Deocamdată mijlocul cel mai la îndemînă pentru înlăturarea părului de pe picioare, atît de inestetic, este depilarea. Dacă nu aveți posibilitatea să o faceți la un cabinet cosmetic, faceți-o singure, dar cu multă atenție. Cumpărați de la drogherie 1 kg de **colofoniu** și 300 g **ceară de albine.** Într-un vas puneți colofoniul la topit, apoi ceara, amestecînd bine. Cînd temperatura este suportabilă, întindeți din acest amestec, cu o lopățică de lemn, cîte două fîșii în sensul firelor de păr, cu distanță între ele. După ce s-a terminat de întins a doua fîșie, se scoate prima. Fîșia de ceară se scoate în sens invers. Ceara, o dată folosită, se pune la retopit, se strecoară și se refolosește.

## ● CÎND PICIOARELE SÎNT UMFLATE ȘI OBOSITE

Fricționați bine picioarele cu lufa sau perna, pentru a activiza circulația. Dacă picioarele sînt umflate, procedați astfel: umpleți cada cu atîta apă rece încît să ajungă pînă aproape de genunchi. Umblați prin apă timp de cîteva minute. Este recomandabil ca după fiecare baie să faceți un duș rece la picioare, pentru tonificarea mușchilor și venelor. Dacă sînteți predispusă la varice, aplicați în fiecare seară comprese reci cu fiertură din coada-calului.

# Greșeli în alimentație

Nevoile nutritive variază mult de la o persoană la alta, ele depinzînd de vîrstă, sex, felul activității (fizică, intelectuală), condiții ale mediului ambiant (cald, frig, prezența unor substanțe toxice). Pentru a asigura o alimentație rațională, trebuie să ținem seama de aceste diferențe și să încercăm să realizăm un permanent echilibru între necesarul organismului și ceea ce aducem prin alimente. De îndată ce acest echilibru nu este păstrat, alimentația devine nerațională, influențînd negativ starea de sănătate și capacitatea de muncă. În acest sens, atît subalimentația cît și supraalimentația sînt abateri de la normal. Din păcate, astăzi se întîlnesc în lume ambele situații în proporții alarmante.

Se poate diferenția o supraalimentație relativă și una absolută. Cea relativă este determinată de sedentarismul accentuat, caracteristic unor grupe din ce în ce mai largi de populație, în special în mediul urban. Lipsa travaliului muscular a redus foarte mult cheltuiala de energie. Astăzi sînt rare profesiunile în care se consumă mai mult de 3 500 de calorii pe zi. Scăderea nivelului energetic ar trebui să fie însoțită de reducerea corespunzătoare a consumului de alimente, pentru a menține echilibrul caloric. Mulți nu procedează însă așa. Dimpotrivă, sub influența deprinderilor alimentare, și mai ales a însușirilor senzoriale foarte atrăgătoare pe care le capătă alimentele prin prelucrare industrială și culinară, consumul crește chiar în valoare absolută față de alimentația tradițională, depășind cu mult necesarul. Caloriile suplimentare primite de organism, dar necheltuite sînt tezaurizate sub formă de grăsimi.

O altă greșeală frecvent întîlnită astăzi este consumul crescut de produse excesiv rafinate și prelucrate industrial. În operația de rafinare se îndepărtează din alimentul natural o parte însemnată din constituenți, iar alții se concentrează. Bunăoară, din structura complexă a sfeclei de zahăr se extrage numai zaharoza, care în produsul finit ajunge în proporție de aproape 100 la sută. Un grad mai mult sau mai puțin avansat de rafinare suferă și alte produse, cum sînt: făinurile albe și pastele făinoase, orezul glasat, uleiurile vegetale, băuturile alcoolice distilate și, bineînțeles, toate preparatele obținute din aceste materii prime. În făina albă, cantitatea de vitamina $B_1$ și vitamina E, pentru care cerealele ar trebui să fie o principală sursă alimentară, scade de cca 5—10 ori comparativ cu făina neagră, deoarece aceste trofine se găsesc concentrate mai ales în embrion și în stratul periferic al miezului care se îndepărtează odată cu tărîțele.

Dezechilibrul dintre rația de glucide și vitamina $B_1$, care se realizează prin consumul exagerat de zahăr, dulciuri, pîine albă, paste făinoase și băuturi alcoolice, determină perturbări în funcționarea sistemului nervos și favorizează instalarea nevrozelor.

Tendința de creștere în alimentația omului modern a ponderii produselor rafinate și conservate și de reducere concomitentă a alimentelor naturale consumate în stare proaspătă constituie condiții de dezechilibrare a proporției care trebuie să existe între diferitele substanțe nutritive: unele vor fi prezente în cantități ce depășesc cu mult nevoile organismului, în timp ce altele se situează sub nivelul optim. Se modifică deci nefavorabil calitatea alimentației.

Studii întreprinse în țara noastră au arătat că obezitatea se întîlnește la 10—20 la sută din populația mediului rural și la 20—40 la sută în mediul urban. În afară de aspectul inestetic, îngrășarea pregătește terenul pentru alte maladii. Ateromatoza, insuficiența cardiacă, infarctul de miocard, hipertensiunea arterială, hemoragiile cerebrale, diabetul, reumatismul cronic degenerativ, litiaza biliară, hepatitele cronice sînt mai frecvente la obezi decît la normoponderali. Capacitatea de efort, randamentul muncii se diminuează pe măsură ce surplusul de kilograme crește.

Din o maladie foarte rară, diabetul tinde să devină o suferință curentă. Se estimează că în lume sînt 60—70 milioane de diabetici. În țările dezvoltate, 2—3 la sută din populație suferă de diabet manifest și încă pe atîția sînt candidați. O cercetare recentă efectuată pe un lot de 8 453 de persoane a depistat 3,70 la sută bolnavi în București și 1,44 la sută în mediul rural.

Astfel, în anumite situații, alimentația se poate transforma dintr-un factor pozitiv, de păstrare și promovare a sănătății, într-o cauză de subminare a acesteia. Într-o societate evoluată, greșelile alimentare sînt însă evitabile.

*Dr.* **DUMITRACHE SEBASTIAN,**
*șef de lucrări în Institutul de medicină și farmacie București*

| DE CÎTE CALORII AVEM NEVOIE ZILNIC? | |
|---|---|
| 1—3 ani. | 1 300 calorii |
| 4—6 ani | 1 700 calorii |
| 7—9 ani | 2 100 calorii |
| 10—12 ani | 2 500 calorii |
| 13—15 ani, băieți | 3 100 calorii |
| 16—20 ani, băieți | 3 600 calorii |
| 13—20 ani, fete | 2 800 calorii |
| 21—65 ani, bărbați | 3 500 calorii |
| 21—54 ani, femei | 2 900 calorii |
| Bătrîni | 2 100 calorii |

| CÎT CONSUMĂM? | |
|---|---|
| 1 oră de somn | 65 cal |
| 1 oră de stat culcat fără somn | 77 cal |
| 1 oră de repaus în picioare | 105 cal |
| 1 oră de condus mașina | 112 cal |
| 1 oră de mers pe jos încet (pe o stradă fără pante) | 400 cal |
| 1 oră de mers încet în încăpere | 200 cal |
| 2 ore de privit la televizor | 240 cal |
| 3 ore de joacă | 390 cal |
| 1 oră de jucat volei | 230 cal |
| 2 ore de muncă ușoară în grădină | 600 cal |
| 1 oră de cusut cu mîna | 80 cal |
| 1 oră de stors rufe | 330 cal |
| 1 oră de frecat parchetul | 420 cal |

Toate datele se referă la o greutate corporală de 70 kg
*(După Institutul central pentru alimentație din Postdam — Rehbrücke — R.D.G.)*

| | SURSELE VITAMINELOR |
|---|---|
| Vitamina A | Este furnizată de: lapte, brînzeturi, grăsimi animale, legume verzi, fructe |
| Vitamina E | Se găsește în grăsimile vegetale în special |
| Vitamina K | Este furnizată de grăsimi vegetale și de ouă |
| Vitamina $B_1$ | Se găsește în drojdie de bere, pîine integrală, carne, leguminoase uscate, alune, nuci, legume verzi |
| Vitamina $B_2$ | Este furnizată de: drojdie de bere, ficat, lapte, ouă, legume verzi |
| Vitamina PP | Se găsește în: ficat, drojdie de bere, carne, lapte, pîine integrală, fructe și legume |
| Vitamina C | Este furnizată de: legume verzi, fructe (mai ales citrice), cartofi |

# Viitoarea mamă are nevoie de un plus de calorii

În perioada de graviditate, necesitățile calorice globale sînt crescute cu 15—20 la sută, iar în timpul alăptării cu 30 la sută. Rația calorică zilnică se ridică, astfel, de la 2 000—2 500 pînă la 2 500—3 200 și este legată de creșterea fătului și a uterului, dar, în parte, este echilibrată de restrîngerea activității și de o mai bună asimilare. Indicele unei rații calorice echilibrate este creșterea în greutate, care trebuie să fie practic absentă în primele luni, apoi de ordinul a 1,5 kg/lună, în ultimele 6 luni. Plusul de greutate **nu trebuie să depășească în linii mari 10 kg.**

În cursul sarcinii, nevoile crescute interesează în special proteinele, calciul, fosforul, fierul și vitaminele.

**Proteinele.** Se apreciază că rația alimentară a gravidei trebuie să conțină în ultimele 3 luni ale sarcinii 1,5—2 g proteine/kilocorp. Sub aspect calitativ se recomandă ca 1/2 sau 2/3 din totalul proteinelor să fie cu valoare biologică mare (lapte, brînză, ouă, carne, pește).

Aportul proteic sporit este necesar pentru creșterea corpului fetal, a masei uterine și a masei sanguine. O retenție proteică se explică prin faptul că mama, în cursul sarcinii, pregătește perioada de lactație, stocînd o parte din materialul proteic.

În ceea ce privește leguminoasele uscate (fasole boabe, linte, mazăre), deși acestea au o valoare calorică mare, prin conținutul lor bogat în proteine și glucide, celuloza greu digestibilă pe care o conțin le face mai puțin tolerate de gravide.

**Lipidele** (grăsimile) se dau în cantitate de 70—80 g/zi, în proporție de 50 la sută grăsimi animale și 50 la sută grăsimi vegetale. Ele sînt sursa principală de vitamine liposolubile și sînt furnizate de laptele, brînza, untul și uleiul consumate. Excesul de lipide nu este prin nimic justificat.

**Glucidele** (cerealele, cartofii, dulciurile etc.) se dau în cantitate de 5—6 g/kilocorp sau 350—420 g/zi. Excesul de glucide trebuie evitat, cu atît mai mult cu cît ele fiind alimentele cele mai ușor asimilabile, gravidele au tendința să le consume în exces.

Nevoile mărite de **calciu** și de **fosfor** se înscriu alături de cele privind proteinele. Femeia reține în cursul sarcinii o cantitate de aproape 30 g calciu și 65 g fosfor. Aceste cantități suplimenta-

re de calciu și de fosfor trebuie furnizate printr-o alimentație corespunzătoare. Un aport insuficient de calciu poate determina la copil o calcifiere osoasă insuficientă, o lipsă de dezvoltare musculară, rezistență mică la infecții și predispoziție la rahitism. Aportul insuficient de calciu în timpul sarcinii, pentru nevoile absolute ale fătului, mobilizează calciul din organismul mamei. Dar calciul și fosforul sînt dependente în mare măsură de cantitatea de vitamină D.

Sursa cea mai importantă de calciu o constituie laptele și derivatele lui. Alte surse însemnate sînt fructele oleaginoase (nucile, alunele, măslinele), pătrunjelul, apa (minerală sau naturală). Peștele și ouăle sînt bogate în fosfor. Nevoile de vitamină D pot fi asigurate prin: ouă, lapte, brînză, pește marin, unt.

**Fierul** este un alt element de care gravida are nevoie în cantități sporite. Alimente bogate în fier sînt: ouăle, spanacul, orezul, stafidele, carnea și altele.

**Vitaminele** înregistrează, de asemenea, necesități mărite la gravide, mai ales în ultima parte a sarcinii.

În legătură cu sarea trebuie spus că la gravidă se recomandă evitarea excesului. Restrîngerea mai accentuată se recomandă în ultimele 2—3 săptămîni înainte de naștere.

În practică, regimul gravidei trebuie să cuprindă o cantitate importantă de lapte (proteine, calciu, fosfor, vitamină A și D), carne (proteine), fructe (glucide și vitamine), legume (vitamine) și cereale (glucide).

Alimentația trebuie să fie suficientă și variată, cu un

aport substanțial de proteine și vitamine. Se vor evita mesele prea grase, afumăturile, conservele de carne și pește, brînzeturile fermentate, alcoolurile, iar cafeaua și ceaiul se vor permite numai în cantități reduse.

Alimentația femeii care alăptează trebuie să fie completă, variată, însă cu unele limite. Acestea din urmă se referă nu atît la alimentele contraindicate (ceapă, usturoi, varză, conopidă), cît mai ales la alcooluri tari, mezeluri și conserve.

*Prof. dr. docent*
**IULIAN MINCU,**
*directorul Clinicii de nutriție și boli metabolice — București*

**ALIMENTE RECOMANDABILE FEMEII GRAVIDE**

| | Felul alimentelor | Rație și mese pe zi |
|---|---|---|
| LACTATE | — Lapte<br>— Produse din lapte: brînză, iaurt, smîntînă, caşcaval | 4 × 250 ml ca atare sau în preparate.<br>La 1—2 mese |
| LEGUME SI FRUCTE | — Bogate în vit. C: portocale, grapefruit, tomate, varză, pepeni, fragi<br>— Bogate în vit. A: caise, morcovi, legume | De 2 ori pe zi |
| PÎINE ȘI CEREALE | — Pîine integrală, biscuiți, fidea, prăjituri de casă, orez, griș, budinci etc. | La alegere, la 3—4 mese |
| CARNE ȘI PEȘTE | — Carne de vacă, de porc (slabă), pasăre, pește slab | La 1—2 mese |
| ALTELE | — Ouă<br>— Fasole, mazăre, unt, ulei vegetal<br>— Gem, dulciuri, miere, nuci, alune | Unul pe zi<br>În preparate<br>Desert |
| BĂUTURI | Ape minerale. Ceaiuri, bere, vin slab cu sifon. Zeamă de fructe și compot. | După mese |

# Deprinderile alimentare se formează din copilărie

Pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copilului, acesta are nevoie chiar de la începutul vieții sale de o alimentație corectă, rațională. În primii 4 ani, calitatea alimentației asigură creșterea, dar mai ales formarea personalității copilului în proporție de 70 la sută. Factorul acesta este cu atît mai important pînă la vîrsta de 1 an. Astfel, alimentat în exclusivitate la sîn în primele 3-4 luni sau în caz de alimentație mixtă și artificială, cantitățile de eledon, de lapte praf, lapte proaspăt fiind riguros calculate, copilul va beneficia de o bună dezvoltare fizică și psihomotorie. Dealtfel, după sezon și în cantități mici la început, testînd toleranța la fiecare aliment nou, se va putea introduce în alimentația copilului chiar de la 2-3 luni sucuri de: mere, cireșe, portocale, morcovi, roșii, struguri.

Mai tîrziu, după 3-4 luni, se pot introduce în alimentația copilului supe, pireuri de cartofi, de spanac, de morcovi, apoi derivate de lapte, unt, făinoase, dulciuri, gălbenuș de ou, carne de pasăre. Dulciurile și făinoasele nu se vor da în mod exagerat, deși sînt pe placul copilului. Supraalimentați cu aceste alimente, copiii sînt de obicei impăstați, grași, puțin rezistenți. Este total contraindicat a se da copilului în mod curent biscuiți și ciocolată. Acestea se vor folosi ca de-

sert și numai în mod excepțional.

Nu trebuie să surprindă că de la 5-6 luni copiilor li se dă la masă mămăliguță sau de 2 ori pe săptămînă supe și apoi mîncare de mazăre sau fasole.

Diferențele individuale pot să se manifeste de la un copil la altul, afirmîndu-se că un copil este bine dezvoltat cînd poftă să de mîncare, curba de creștere fizică și psihomotorie sînt satisfăcătoare.

Apetitul unui copil de 10—12 ani, mai ales dacă ne referim la băieți, este adesea mai mare decît al unui adult. Important este să nu lăsăm copiii să mănînce la întîmplare, după poftă.

În perioada de creștere, alimentele proteice sînt indispensabile. Este perioada cînd formarea țesuturilor se face în principal pe baza proteinelor. Pentru asigurarea proteinelor superioare, carnea de pasăre, de vită, ouăle, pastele făinoase sînt alimente de primă urgență. În aceeași categorie se includ însă și lactatele și brînzeturile. Calitatea proteinelor conținute în carnea de pește este asemănătoare celor din carnea de vită. În plus, peștele este mai puțin bogat în materii grase; ca săruri minerale, peștele conține calciu, fosfor și iod.

Un aliment excelent, ce trebuie introdus în hrana copiilor îl constituie ouăle. În afara cazurilor de intoleranță sau interdicție medicală, se poate da cîte un ou la 2—3 zile, fie fiert moale sau ochiuri, fie încorporat într-un preparat. O deosebită atenție trebuie dată consumului corect de legume și fructe. În rația copiilor, laptele reprezintă 200-300 ml și nu mai mult de jumătate de litru pe zi, fie consumat ca atare, fie folosit într-un preparat culinar sau completat cu derivate (brînzeturi, iaurt). Insuficiența consumului de lapte se poate constata într-un deficit de calciu prezent în organism, de care, în perioada creșterii, copiii au atîta nevoie! Laptele se consumă de obicei dimineața, la micul dejun. Dacă copilului nu-i place, dați-i iaurt sau brînzeturi. Gustarea de la ora 10 trebuie să fie obligatorie, în special pentru școlar. Nu-l hrăniți cu nimic mai mult și în orice caz îl alimentați defectuos pe școlarul căruia îi dați drept gustare cornuri și ciocolată. Convingeți-l să mănînce miere cu pîine, sandvișuri cu brînză, cașcaval, fructe. Este știut că, în special, copiii au mare nevoie de lichide. Nu-l opriți și nu vă neliniștiți dacă copilul dorește să bea multă apă. Obișnuiți-l, în general, să bea la sfîrșitul meselor, dar, dacă îi este foarte sete, lăsați copilul să consume apă sau suc de fructe, băuturi răcoritoare, lapte și între felurile de mîncare.

*Dr.* **ION URSULEANU**
*medic primar pediatru, directorul Spitalului clinic central de copii București*

## RAȚII ÎN ALIMENTE PENTRU COPII

| Alimente | Vîrsta | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1—3 ani | 4—6 ani | 7—9 ani | 10—12 ani |
| Carne, pește și derivate | 50 g | 70 g | 100 g | 140 g |
| Lapte și brînzeturi | 500 g<br>20 g | 500 g<br>25 g | 500 g<br>25 g | 500 g<br>30 g |
| Ouă | 1/2 ou | 1/2 ou | 1/2 ou | 1/2 ou |
| Grăsimi:<br>— animale<br>— vegetale | <br>16 g<br>10 g | <br>20 g<br>15 g | <br>30 g<br>25 g | <br>30 g<br>25 g |
| Pîine și derivate de cereale | 70 g<br>40 g | 130 g<br>45 g | 200 g<br>50 g | 250 g<br>50 g |
| Legume:<br>— cartofi<br>— alte legume | <br>100 g<br>150 g | <br>120 g<br>230 g | <br>150 g<br>280 g | <br>200 g<br>335 g |
| Fructe | 135 g | 180 g | 230 g | 270 g |

## RAȚII ÎN FACTORI NUTRITIVI PENTRU COPII

| | Vîrsta | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1—3 ani | 4—6 ani | 7—9 ani | 10—12 ani |
| **Proteine** | | | | |
| — totale | 50 g | 60 g | 70 g | 80 g |
| — animale | 35 g | 42 g | 47 g | 52 g |
| — vegetale | 15 g | 18 g | 23 g | 28 g |
| **Lipide** | | | | |
| — totale | 50 g | 65 g | 80 g | 90 g |
| — animale | 35 g | 46 g | 56 g | 63 g |
| — vegetale | 15 g | 19 g | 24 g | 27 g |
| **Glucide** | 165 g | 221 g | 278 g | 243 g |
| **Minerale** | | | | |
| — Calciu | 0.8 g | 0,9 g | 1,0 g | 1,2 g |
| — Potasiu | 0.8 g | 0.9 g | 1,0 g | 1.2 g |
| — Fier | 8 mg | 10 mg | 12 mg | 15 mg |
| **Vitamine** | | | | |
| — A | 2 500 U.I. | 2 500 U.I. | 3 500 U.I. | 4 500 U.I. |
| — $B_1$ | 0.8 mg | 1,0 mg | 1.2 mg | 1,5 mg |
| — $B_2$ | 1,4 mg | 1,5 mg | 1,8 mg | 2,0 mg |
| — $B_6$ | 1,0 mg | 1.3 mg | 1,4 mg | 1,6 mg |
| — PP | 10 mg | 12 mg | 14 mg | 16 mg |
| — C | 50 mg | 55 mg | 60 mg | 65 mg |
| — D | 400 U.I. | 400 U.I. | 400 U.I. | 400 U.I. |

# Mai multă cumpătare la bătrînețe

Ce trebuie să mănînce omul în vîrstă? Cum trebuie să-și prepare alimentele? Cît trebuie să consume din principiile alimentare? Cum trebuie să-și repartizeze mesele pe intervalul unei zile? Acestea sînt tot atîtea probleme de a căror rezolvare depinde viața omului în vîrstă. Nu poate fi vorba despre o întinerire, dar se poate spera într-o încetinire a îmbătrînirii prin ameliorarea și compensarea unor deficiențe, prin sprijinirea restabilirii organismului și echilibrarea unor devieri umorale.

De menționat că în cursul îmbătrînirii apar o serie de modificări ale tractului digestiv. Astfel:

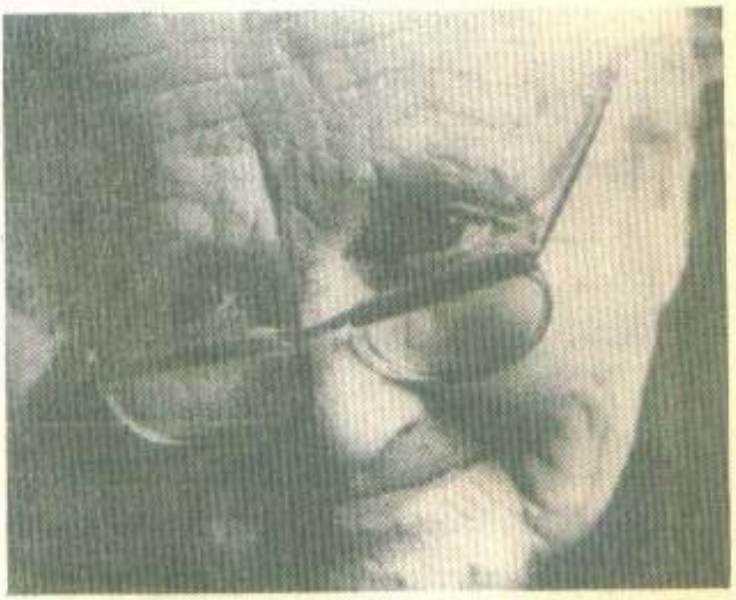
— cele mai digerabile și resorbabile dintre alimente rămîn *glucidele*, datorită faptului că nu sînt afectate în mod hotărîtor de masticația insuficientă, de diminuarea inhibiției salivare și de lipsa unei secreții gastrice eficiente; puterea amilolitică a sucului pancreatic se menține aproape nemodificată la bătrîni;

— cele mai puțin digerabile și resorbabile sînt *substanțele proteice* și derivații lor, aceasta datorită faptului că, pe de o parte, masticația și motricitatea intestinală nu favorizează un contact eficient și, pe de altă parte, secreția gastrică, pancreatică și erepsină sînt scăzute;

— *lipidele* ocupă un loc intermediar în ceea ce privește digestibilitatea și resorbția intestinală.

Mai trebuie făcută și mențiunea că organismul bătrînului prezintă modificări ale întregului metabolism (scădere a metabolismului bazal, modificări ale metabolismului proteinelor, glucidelor, lipidelor, vitaminelor, substanțelor minerale și apei).

Alimentația este nevoită să se adapteze la aceste considerente.



Să luăm, pentru exemplificare, hrana unui individ de peste 60 ani, cu o greutate corporală de 70 kg. Aportul caloric global, la un efort fizic ușor, va fi în jurul a 2 000 de calorii (un individ de 25 ani, pus în situație asemănătoare, necesită în jur de 2 500 cal/zi).

Este necesară o repartiție corectă a celor 3 principii alimentare la constituirea respectivei rații, aceasta cu atît mai mult cu cît omul bătrîn are tendința spontană de a-și mări proporția de glucide din hrană în detrimentul aportului proteic.

Vom face acum o scurtă enumerare a alimentelor permise și a celor care ar trebui evitate în regimul vîrstnicului:

**ALIMENTE PERMISE SAU RECOMANDABILE**

Lapte degresat, iaurt, brînză de vaci, telemea de vacă; carne slabă, pește, pasăre; untdelemn, unt în cantitate redusă; ouă (de preferat albușul); pîine (cea mai veche), paste făinoase, orez, griș, prăjituri făcute cu untdelemn; legume și zarzavaturi, inclusiv cartofi; fructe proaspete, compoturi mai puțin dulci; nuci și alune; supe degresate; băuturi: cafea, ceai, apă minerală, bere, vin.

**ALIMENTE INTERZISE SAU CONSUMATE CU RESTRICȚIE**

Lapte gras, smîntînă, frișcă, brînzeturi grase; carne de porc, slănină, cîrnați, creier; unt în cantitate mare; sosuri, maioneze, preparate cu rîntașuri și prăjeală; abuzul de gălbenuș; zahăr și dulciuri în cantități mari; supe grase.

*Repartiția meselor pe zi* prezintă și ea importanță pentru menținerea unei bune stări generale, pentru a evita obezitatea sau, dimpotrivă, slăbirea nedorită.

Principial, programul cel mai potrivit pentru un bătrîn activ este cel al meselor repetate (4—5 pe zi) și puțin copioase. Astfel, dimineața se va servi lapte simplu sau cu cafea, ori un iaurt, pîine prăjită cu puțin unt (10—15 g). Se va servi apoi o masă intermediară în jurul orelor 10—11, care poate fi constituită din fructe sau o tartină cu brînză etc.

Masa de prînz va fi cea mai bogată, din care nu vor lipsi o supă, un sote sau sufleu, salate.

În funcție de faptul dacă subiectul este obez sau nu, masa de prînz se va completa numai cu fructe sau cu un desert format din prăjitură, biscuiți etc.

O a patra masă, intermediară, de obicei constituită din fructe, este indicată în jurul orei 17, pentru ca ultima masă, luată în jurul orelor 20—21, să conțină alimente în cantitate mică și ușor digerabile: lapte, paste făinoase cu lapte, brînză, eventual un ou moale, etc.

Este posibil ca în viitor prescripțiile dietetice pentru omul în vîrstă să capete o fundamentare științifică mai riguroasă, deocamdată indicațiile date mai sus rămîn măsurile cele mai prudente pe care le poate lua un vîrstnic sănătos pentru a se putea bucura de un confort fizic satisfăcător.

*Prof. dr. docent*
**IULIAN MINCU,**
*directorul Clinicii de nutriție și boli metabolice — București*

# AMARE VINUM ?

Despre alcool, ca și despre multiplele sale efecte benefice, și în special malefice, asupra organismului uman s-a vorbit mult, s-a scris mult și totuși tema continuă să fie mereu în actualitate.

Este adevărat că alcoolul ține tovărășie omului încă din vremurile imemoriale ale istoriei. O atestă scrieri dintre cele mai vechi, de pe toate meridianele și din toate culturile lumii. Pe măsură ce civilizația mașinistă s-a extins, în aceeași măsură s-au extins atît producția cît și consumul de băuturi alcoolice. Alambicul a cunoscut o generalizare fulgerătoare, și în același timp o dezvoltare vertiginoasă, pînă la perfecționatele distilerii și întreprinderi de vinificație care alimentează azi piața modernă cu o infinită gamă de băuturi alcoolizate.

In Franța anilor 1966 erau recenzate 1 453 000 de exploatări viticole și un număr de aproximativ 4 500 000 de persoane care trăiau direct sau indirect de pe urma viticulturii. Aceste cifre sînt aproximativ de 8 ori mai mari decît erau în urmă cu un secol. La ora actuală se consideră că în Franța există în jur de 5 milioane de băutori excesivi, dintre care 2 milioane cunosc din plin rigorile acestei boli-viciu care este alcoolismul. Francezii investesc în băuturi alcoolice în jur de 13 miliarde de franci și în consumul alimentar 86 de miliarde. *Se dă impresia chiar că alcoolul tinde de a deveni un aliment de prim rang în nutriția omului modern, ceea ce, firește, reprezintă o gravă eroare.* Alcoolul nu este nici pe departe un aliment, din moment ce s-a făcut dovada, de pe poziții științifice, că acest produs, aparent foarte bogat în unități nutritive (un singur gram cuprinde 7 calorii), nu reprezintă din punct de vedere nutrițional mai nimic, atîta vreme cît caloriile sale nu pot fi folosite nici pentru producerea de energie și nici pentru termoreglare.

În același timp, alcoolul este, alături de nicotină, sursa celor mai răspîndite toxicomanii din lume. Și mai curios în această privință este faptul că *pe mapamond există milioane de indivizi care evoluează într-o stare de intoxicație alcoolică cu caracter cronic, mai mult sau mai puțin manifestă, de care ei nu știu absolut nimic.* Însăși noțiunea de alcoolism îmbracă aspecte dintre cele mai particulare, chiar în domeniul științei, motiv pentru care s-a simțit nevoia de a se da o definiție clară și unitară în acest domeniu, operațiune efectuată de experții din cadrul Comitetului pentru combaterea alcoolismului al Organizației Mondiale a Sănătății. În virtutea acestei definiții, *«alcoolismul constă din orice formă de absorbție de alcool, care excede consumului alimentar tradițional și curent, sau care depășește cadrul obiceiurilor sociale proprii ansamblului colectivității considerate, oricare ar fi factorii etiologici responsabili și oricare ar fi originea acestor factori: ereditari, constituție fizică sau influențe psiho-patologice și metabolice dobîndite».*

Căci, din capul locului va trebui să admitem că la baza acestei boli-viciu stau o multitudine de factori, între care cei de ordin psiho-social precumpănesc. La întrebarea «de ce beau oamenii?» s-au dat numeroase răspunsuri, toate cuprinzînd măcar un dram de adevăr. Sociologii, biologii, medicii și psihologii, abordînd de pe poziții multilaterale și interdisciplinare această problemă, nu au ajuns încă la un răspuns unitar. Au dreptate din acest punct de vedere și aceia care susțin că se bea din imitație. Copiii, fiind martorii, în repetate rînduri, ai libațiunilor alcoolice ale părinților lor, ajung în cele din urmă prin a-i imita. Au dreptate și aceia care susțin că adolescenții apelează la alcool în dorința de a-și confecționa, pe această cale, un aer de precoce maturitate. Cum civilizației industriale îi este întru totul definitoriu fenomenul biologic al accelerației, în virtutea căruia tinerii de astăzi se dezvoltă mai repede din punct de vedere somatic și din punct de vedere al creșterii în înălțime decît tinerii din civilizațiile preindustriale, îi va fi definitorie în aceeași măsură accederea mai timpurie spre alcool a acestei categorii de vîrstă. Apoi, *conform unor false aprehensiuni, alcoolul se identifică cu virilitatea, cu bărbăția* și se înțelege că nici acest aspect nu va rămîne fără răsunet asupra adolescenților, ca și asupra vîrstnicilor.

După alte păreri, oamenii beau din conformism și pentru a se integra în ritualul politeții și al reuniunilor prietenești și de familie, unde prezența alcoolului este inevitabilă. Unii beau ca să evadeze din fața grijilor și răspunderilor cotidiene, pentru a camufla și atenua stările tensionale și conflictuale, pentru a-și reprima revoltele interioare, angoasele și dilemele

de tot felul. Alții beau pentru a-și înăbuși o umilință profesională, un eșec sentimental sau un ideal care nu poate fi atins. Să nu uităm că în lumea capitalistă se apelează frecvent la acest fals anestezic spre a uita de mizerie, de teroarea instabilității materiale, de grija epuizantă pentru ziua de mîine etc., factori care explică din plin calcarea geografiei alcoolismului pe acea a lumii capitaliste. Engels ne face din acest punct de vedere prima analiză științifică, pe plan mondial, privind cauzele proliferării alcoolismului în capitalism, în lucrarea sa apărută în 1842 și intitulată «Clasa muncitoare în Anglia».

Știința modernă a relevat aspecte cu totul particulare privind metabolismul dintre alcool și biologia umană. S-a demonstrat în acest sens sensibilitatea crescută a copiilor, adolescenților și vîrstnicilor față de acest produs chimic. Se consideră apoi că femeile, în general, sînt mai susceptibile în ceea ce privește agresiunea alcoolică decît bărbații. *Acei părinți care își îndeamnă odraslele foarte tinere să soarbă din paharele lor de vin și pe urmă fac haz de giumbușlucurile pe care le fac aceștia, în numele euforiei și al agitației psiho-somatice pe care o generează alcoolul, sînt nu numai niște mari ignoranți, ci și niște mari criminali.* Mulți din aceștia de mai tîrziu își au condiționat destinul lor biologic de acest prim și repetat impact al alcoolului față de o celulă tînără. Multe dintre tinerele fete își datoresc tot felul de descumpăniri sau de greșeli grave, pe care le comit, lipsei autocontrolului pe care îl generează un pahar de coniac în plus. *Există indivizi în mod particular sensibili la alcool și, practic, este cu totul imprevizibil de a ști pe care dintre tineri și tinerele, care din ignoranță sau bravură forțează nota pe această linie, își va depune, mai tîrziu, alcoolismul sărutarea sa profund nocivă.*

Genetica ne-a făcut apoi demonstrația că influențele ereditare ale alcoolismului reprezintă o crudă realitate. Într-un studiu efectuat în străinătate pe 4 372 de alcoolici s-a constatat că la 52 la sută dintre aceștia exista în antecedente cel puțin un părinte suferind de aceeași boală. Un alt studiu cuprinzător efectuat în perimetrul serviciilor de neuropsihiatrie infantilă din Franța ne face dovada că, la aproape jumătate din pensionarii acestor servicii, există o ascendență alcoolică în familie. Un grup de cercetători, care au analizat cu atenția cuvenită 475 de dosare vizînd criminalitatea infantilă, au găsit la 202 dintre acestea existența alcoolismului la cel puțin unul dintre părinți.

30 – 40 la sută dintre toți pensionarii închisorilor Franței din anul 1957 erau alcoolici notorii. Ce reprezintă alcoolismul pentru fondul de sănătate publică? După profesorul *Paul Perrin*, alcoolul este vinovat de 1/3 din decesele prin tuberculoză, de 1/3 din victimele accidentelor rutiere, de 1/2 din numărul sinuciderilor și de 4/5 din numărul cazurilor de îmbolnăviri prin cancer la gură și esofag. Alcoolul debilitează organismul, așternînd patul nenumăratelor boli și este vinovat de o certă debilitate mintală transmisă descendenților. Pe moment, alcoolul în doze mici stimulează secreția sucurilor gastrice, și chiar funcționalitatea organismului în general, iar în doze mijlocii ne dă o stare de plăcută euforie, de bună dispoziție și de elan vital; dar trecerea de la starea normală la cea patologică se face pe nesimțite, și aceste clipe «plăcute» devin factorul grabnic al îmbolnăvirilor care privesc întregul organism, afectează toate organele: ficat, stomac, inimă, sistem nervos, glandular, circulator. Un proverb francez spune: «Bacchus a noyé plus d'hommes que Neptune», respectiv circiumile au provocat mai multe victime decît toate mările și oceanele lumii la un loc.

**ARCADIE PERCEK**

# *Din nou despre ierburile cu virtuți terapeutice*

**Străvechea «știință» a ierburilor cunoaște o perioadă de mare popularitate. Sînt evidențiate tot mai mult virtuțile lor terapeutice. Pentru a îngriji anumite afecțiuni se apreciază că e mai bine să recurgi la medicamente simple, mai puțin «agresive», decît la cele chimice. De aceea și** Almanahul «Femeia» **revine asupra acestui subiect, cu unele sfaturi.**

## CUM SE FACE RECOLTAREA...

Momentul potrivit pentru recoltarea plantelor medicinale începe în luna aprilie și durează pînă-n toamnă. Pentru ca plantele să fie într-adevăr eficiente, trebuie culese dimineața, pe vreme frumoasă, însorită, pentru ca să fie bine uscate; alegeți-le, deci, de pe terenuri expuse la soare și situate, pe cît posibil, pe coline. Evitați să culegeți plantele care cresc pe marginea șoselelor (sînt poluate de gazele de eșapament ale mașinilor care trec) sau din lanurile cu culturi industriale pentru care se folosesc îngrășăminte chimice.

Pot fi utilizate atît frunzele cît și florile sau rădăcinile. Frunzele se strîng cînd apar bobocii, adică înainte ca aceștia să le sugă toată energia, în momentul cînd au cea mai mare vigoare. Florile se culeg imediat ce au înflorit, pentru că atunci sînt bogate în principii active (fac excepție florile de arnică și de mușețel, care trebuie culese cînd sînt încă boboci).

## ...ȘI CONSERVAREA

Condiția esențială pentru conservarea plantelor medicinale este o «uscare» făcută cu atenție și rapid. În această perioadă trebuie evitată orice fel de umiditate.

Plantele vor fi expuse la «aer uscat» și în același timp la umbră; metoda cea mai bună constă în a le atîrna pe o sfoară. Frunzele mici, ce nu pot fi suspendate, îndată ce au fost alese și curățate, se așază pe un «grătar», care asigură buna circulație a aerului.

Florile însă sînt uscate la soare, acoperite cu o foaie de hîrtie, ca să nu-și piardă culoarea.

Rădăcinile sînt expuse direct la soare, după ce au fost spălate de pămînt și tăiate în bucățele.

Plantele medicinale se păstrează într-un loc uscat și la întuneric. Dacă cumva observați că și-au pierdut din mireasma naturală, nu vă temeți, pentru că proprietățile medicinale rămîn în întregime.

## CÎTEVA REȚETE CU:

### BUSUIOC

**Contra durerilor de cap:** 20—30 g de frunze proaspete se infuzează într-un litru de apă fiartă; se filtrează și se bea 1—2 cești imediat după mese.

### PELIN

**Pentru ficat leneș, obosit:** se infuzează timp de 3 ore 10—15 g de flori fărîmițate în 150 g de apă fiartă. Se filtrează și se bea cald, cîte o ceașcă de trei ori pe zi.

### PĂDUCEL

**Împotriva insomniei:** într-o ceașcă cu apă fiartă se infuzează 15 minute o linguriță de flori; se filtrează printr-o strecurătoare deasă. Se beau 2—3 cești pe zi.

### USTUROI

**Pentru hipertensiune:** se macerează timp de 8—10 zile 40 g de cățel de usturoi proaspăt cules în 120 g de alcool de 60°; usturoiul va fi bine pisat. La sfîrșitul perioadei de macerare, preparatul se filtrează printr-un tifon. Se vor lua 20 de picături înaintea meselor timp de două zile, după care urmează două zile pauză și așa mai departe.

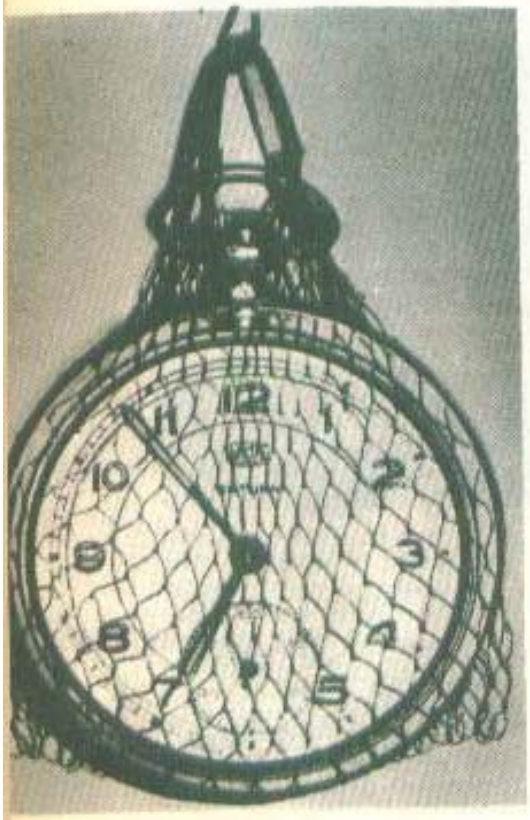
## NU UITAȚI ACESTE SFATURI

— Pregătiți ceaiurile numai în vase smălțuite, pentru ca principiile active din ierburi să nu se altereze.

— Filtrați repede decocturile și infuziile pentru ca, odată cu răcirea, să nu se lase pe fundul vasului anumite substanțe determinante și astfel să se piardă efectul lor.

— Nu îndulciți cu zahăr ceaiurile digestive, care, pentru a fi eficiente, trebuie să rămînă amare.

— În toate celelalte cazuri, dacă ceaiul nu are un gust prea plăcut, puteți folosi miere sau coajă de lămîie.



# BUGETUL DE TIMP ÎN FAMILIE

Fiecare familie dispune de un prețios și ireversibil capital, care însumează zilele, orele petrecute la muncă, în familie, sentimentele împărtășite, speranțele și planurile sale de viitor, tot ceea ce alcătuiește existența noastră. Și, ca orice capital, trebuie să fie judicios folosit. Aceasta justifică interesul crescînd pe care îl manifestă cercetătorii față de folosirea rațională a bugetului de timp, de a o transforma într-o disciplină științifică. Frecvența studiilor, sondajelor, experimentelor sau anchetelor confirmă actualitatea problemei. Adaptarea omului la ritmul vieții cotidiene, cu cadrele lui urbane, participarea la rezolvarea problemelor sociale și a celor familiale sînt doar cîteva din principalele direcții pe care se bazează cercetările sociologilor. Un studiu realizat de Laboratorul de sociologie urbană al municipiului București relevă că: totalul de 1 440 de minute ale unei zile lucrătoare se împarte în patru principale grupe de activități, precizînd următoarele moduri de «consum» al timpului: activități profesionale: 572 de minute (inclusiv drumul la și de la locul de muncă), activități de refacere fiziologică: 591 de minute, activități gospodărești: 301 minute și timp liber: 276 de minute. Studiul amintit a precizat că o mare parte din timpul extraprofesional al femeilor este dedicat activităților gospodărești și de îngrijire și educare a copiilor, acestea avînd deci mai puțin timp liber decît soții lor și implicit șanse mai reduse pentru diferite activități de pregătire profesională, culturală etc. Ritmul modern de muncă și viață impune gospodinei delimitarea strictă între timpul de muncă și timpul liber, revizuirea activității casnice prin organizarea sa metodică, planificată, evaluată în timp. Dar cum pot fi practic reduse aceste obligații, cum poate crește productivitatea casnică? Ajutorul pe care membrii familiei trebuie să-l dea la rezolvarea activităților gospodărești nu este, evident, unica sursă de creștere a timpului liber al femeilor, dacă avem în vedere și rețeaua serviciilor sociale care se dezvoltă și diversifică an de an, ca și aparatura electro-menajeră.

Gospodina este nevoită să execute o multitudine de operații cu o anume frecvență — zilnică, săptămînală, trimestrială sau anuală. Fără a le neglija ori amîna — acestea încadrîndu-se în modul de viață al familiei — este bine să fie ordonate într-un sistem de planificare. Varietatea situațiilor familiilor face inoperantă o formulă absolută, tip. De aceea, sugerăm întocmirea unei scheme în care fiecare să înscrie activitățile zilnice, săptămînale, lunare, trimestriale, precum și cele anuale. Este un mijloc de a avea o privire de ansamblu asupra desfășurării vieții în familie, a bunului său mers. Precizarea zilei pentru aprovizionare, gătit, spălat, pentru curățenie săptămînală, ca și pentru micile întrețineri (călcat, cîrpit etc.), duce la raționalizarea activității casnice, a timpului nostru — atît de prețios. Nu trebuie omise, bineînțeles, nici supravegherea lecțiilor școlarilor, nici joaca cu cei mici, nici timpul necesar pentru lectură, mers la un spectacol și — de ce nu? — chiar în vizită sau la plimbare. Încercările de sistematizare a treburilor gospodărești trebuie să se desfășoare în paralel cu antrenarea ajutoarelor de nădejde: soțul și copiii. Sînt o mulțime de treburi pe care copiii le pot rezolva bine și chiar cu plăcere: cumpărăturile simple, spălatul vaselor mici, lustruitul pantofilor, periatul hainelor lor, ordinea într-un sertar etc. Cei mai mari pot ajuta la ștersul ferestrelor, al prafului, la bătutul covoarelor, îngrijirea florilor. Odată deveniți școlari, copiii trebuie îndemnați să-și spele singuri batistele, ciorapii, fundele, și încă ceva:

Instituirea unor reguli obligatorii pentru toți membrii familiei poate face «minuni»: cărțile nu vor mai fi lăsate la întîmplare, îmbrăcămintea, fiecare obiect vor fi puse la loc după folosire etc., casa va avea permanent un aspect de ordine și curățenie.

În fapt, depinde de fiecare gospodină cum își organizează obligațiile gospodărești, cum își antrenează «ajutoarele» sau își drămuiește timpul pentru a ajunge la o folosire cît mai rațională și mai eficientă a timpului liber, în scopul desăvîrșirii personalității.

## CAIETUL DE CHELTUIELI ZILNICE

*«Omul înțelept nu strînge ca să strîngă, ci ca să cheltuiască în mod superior».*

**(George Călinescu)**

Deprinderea de a întocmi un buget al familiei este un lucru important, căci de felul cum sînt dirijați banii depinde în parte și prosperitatea familiei. Nu trebuie să fii expert în contabilitate pentru a învăța să echilibrezi un buget: totul este să faci o repartizare justă între venituri și cheltuieli, să nu depășești posibilitățile.

Organizarea bugetului familiei nu este îndatorirea doar a soției, ci a cuplului, căci în doi hotărîrile sînt mai judicios stabilite: ce este mai urgent de cumpărat sau de realizat, ce este mai util, ce nu se poate amîna sau la ce se poate renunța deocamdată. Mai mult, este bine să fie luați părtași chiar copiii. Este un mod de a-i obișnui de mici cu cumpătarea, de a le dezvolta spiritul de economie, de a-i face să înțeleagă «cît costă banii».

Obișnuiți-vă ca la început de an să întocmiți într-un caiet o schemă de buget: prevedeți și repartizați veniturile și cheltuielile de-a lungul celor douăsprezece luni, ținînd seama de perioada cînd veți pleca în concediu, planificîndu-vă cumpărăturile mari, speciale. Pe această bază se pot stabili prevederile lunare atît pentru cheltuielile fixe, obligatorii, cît și pentru cele curente, de alimente și celelalte cheltuieli. Cheltuielile lunare, ca și cele sezoniere, vor fi notate într-o ordine preferențială.

**Planul de cheltuieli trebuie să prevadă:**

— cumpărături curente, zilnice, alimente în principal

— cumpărături săptămînale sau efectuate la 2—3 zile

— cumpărături lunare și sezoniere

— cumpărături unice.

Cumpărăturile curente, în special alimentele, vă propunem să le grupați sau pentru a vă scuti de oboseală și mai ales pentru a economisi timp, să vă folosiți de casele de comenzi, în special pentru cumpărăturile cu frecvență săptămînală și lunară.

Bineînțeles că aceste bugete nu pot fi întocmite, că aceste evidențe nu pot fi ținute fără să notați zilnic în caiet cheltuielile. Aceste notații vă dau dv., la sfîrșitul lunii, posibilitatea să vedeți dacă cheltuielile s-au încadrat în prevederi și dacă sînt depășiri la unele capitole, să interveniți, să vă impuneți economii la alte capitole și să ajungeți la un echilibru al bugetului. Rezervele sînt indispensabile pentru a putea face față cheltuielilor neprevăzute. Întreținerea judicioasă a locuinței, a îmbrăcămintei și lenjeriei constituie nu numai o economie de timp, ci și de bani.

Verificați, pe cît posibil, zilnic caietul dv. de cheltuieli și încercați să vă mențineți, dacă se poate, sub prevederi. Economiștii spun că aceasta este principala sursă de a face economii.

### SCHEMĂ DE BUGET

**I. Total venituri**
- — retribuții
- — alocații de stat
- — burse
- — pensii
- — economii CEC

**II. Total cheltuieli**

**a)** *periodice (fixe)*
- — chirie
- — întreținere
- — abonamente radio și TV
- — curent electric, rate etc.

**b)** *anuale*
- —provizii de iarnă
- — impozite
- — concedii
- — cheltuieli pentru sărbători unice
- — bunuri de folosință îndelungată

**c)** *curente*
- — alimente
- — transport
- — ziare, cărți
- — spectacole
- — alte cheltuieli

**d)** *neprevăzute*
- — medicamente
- — situații speciale

**e)** *bani de buzunar.*

**S. SBURLAN**

# EFORTUL ÎN GOSPODĂRIE

● **Statisticile constată că 80 la sută din timpul afectat îndatoririlor gospodărești revin încă femeilor.**

● **O gospodină, în decursul a 50 de ani de activitate casnică, parcurge circa 150 000 km, distanță care corespunde unui traseu ce înconjoară de mai mult de trei ori planeta noastră.**

● **În decursul unei zile, o gospodină îndeplinește 60—150 de obligații.**

● **O oră de mers prin casă, fără a calcula aplecatul și ridicatul, necesită un consum de energie egal cu ridicarea unei greutăți de 1 kg la o înălțime de un metru de 2 000 de ori.**

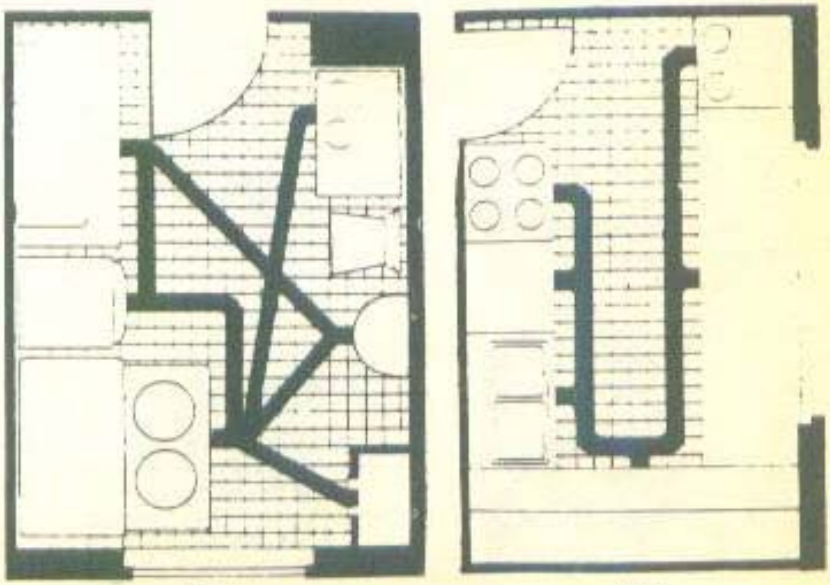
Deși industria a pus la dispoziția femeii o serie de ustensile gospodărești ca: aspiratorul de praf, mașina de spălat rufe, peria electrică de frecat parchetul, robotul de bucătărie și altele, automatizate sau semiautomatizate, diminuînd efortul fizic, munca în gospodărie continuă să fie obositoare și tracasantă, solicitînd suficient de mult efort și timp din partea femeii.

Studiile efectuate la noi în țară demonstrează că există două motive care grevează femeia în activitatea casnică: primul ține de faptul că nu toată familia este angrenată în treburile gospodăriei; revine ca un laitmotiv răspunsul majorității familiilor chestionate că femeia-mamă este aceea care duce tot greul casei. Cel de-al doilea motiv reiese din constatarea că multe din gospodinele noastre, deși harnice, nu știu să-și dozeze efortul muncii pentru a obține un randament maxim, cu alte cuvinte, nu știu încă să realizeze cu o cheltuială de energie mică, în timp scurt, ceea ce își propun în munca de zi cu zi, acasă.

Din investigațiile făcute la noi în țară de medici de igiena muncii și sociologi a reieșit că nu arareori femeia lucrează în timpul unei zile în gospodărie un număr de ore aproape egal cu cel de la serviciu. Și nu puține dintre femei au observat că munca din gospodărie le obosește mai mult decît cea din întreprindere. Explicația este simplă: pe cînd munca din fabrică se desfășoară după principii ergonometrice, cea din gospodărie le neglijează de cele mai multe ori.

În primul rînd, femeia nu trebuie să execute în picioare nici o activitate care poate fi executată pe scaun. Consumul de energie cheltuit de organism pentru simpla poziție în picioare, față de cea

*Prin amplasarea judicioasă a mobilierului în bucătărie și a obiectelor necesare, pentru a le avea cît mai la îndemînă, se realizează reducerea drumului parcurs în timpul gătitului, precum și economisirea efortului.*



NU DA

șezîndă, crește cu 25 la sută efortul, aspect la care se mai adaugă și celelalte neajunsuri bine cunoscute, ca: umflarea picioarelor, accentuarea varicelor, agravarea platfusului etc.

Scutește de efort și mișcări în plus o amplasare judicioasă a mobilierului și a altor obiecte din bucătărie, astfel încît să fie cît mai la îndemînă. Cînd spațiul bucătăriei permite, între chiuveta de apă și aragaz e bine să fie amplasată o măsuță de lucru chiar mobilă, pe care să se desfășoare activitatea de pregătire a alimentelor după spălarea lor, înainte de a fi puse la fiert sau altă pregătire termică. Prin acest mod echilibrat de amplasare în «serie» a punctelor necesare activităților de spălare — pregătire — fierbere a alimentelor, gospodina scutește zilnic sute de metri de mers, care, evident, altfel ar obosi-o.

De asemenea, graba, precipitarea de a executa totul cît mai repede nu fac decît să obosească, să enerveze și să scadă randamentul muncii. Pauzele de cîteva secunde sau minute în succesiunea timpilor unei activități gospodărești nu sînt o irosire de timp, ci momente foarte necesare refacerii forței de lucru.

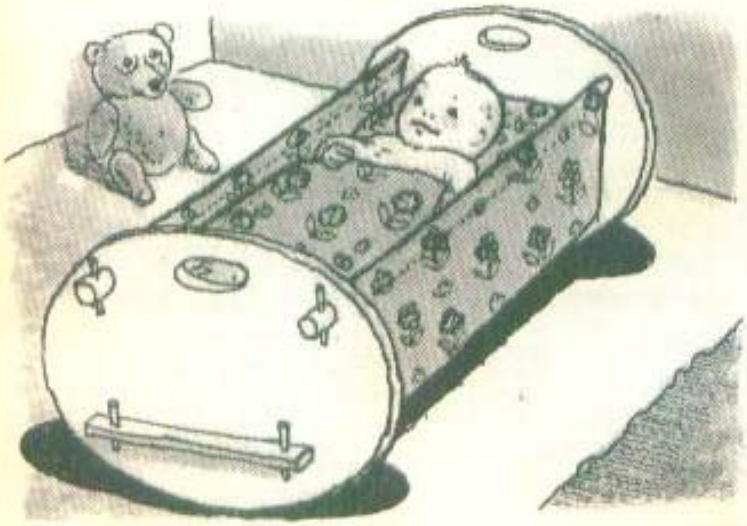
Deprinderile, adică repetarea unor activități în aceleași condiții, economisesc foarte mult din energia cheltuită de organism. Dar femeia trebuie să ordoneze, sistematizeze, ierarhizeze și coordoneze propria activitate casnică. Astfel înțeleasă, activitatea casnică duce la formarea de reflexe condiționate corecte, avantajoase organismului, ușurînd simțitor efortul și mărind randamentul muncii. Știința denumește o astfel de activitate *stereotip dinamic*. Spre exemplu, nu este suficient să-ți alegi anumite zile pe care să le respecți pentru îndeplinirea unor anumite activități gospodărești, ci trebuie să-ți însușești și o anumită tehnică, ordine pentru efectuarea acestor activități ritmice.

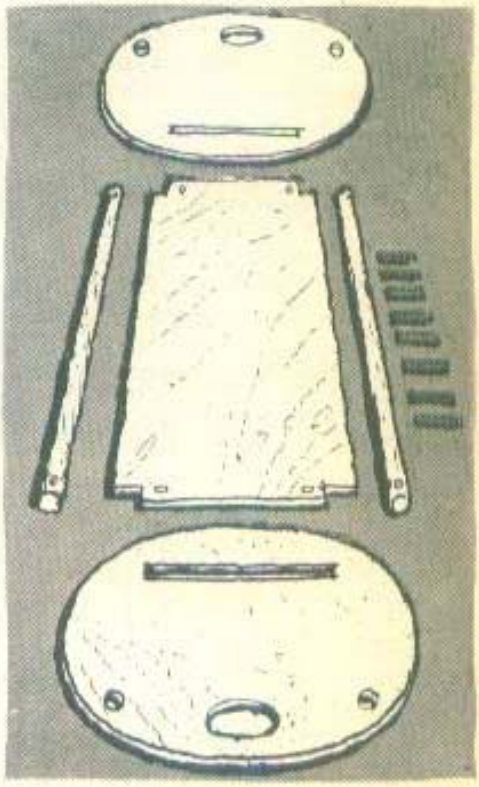
O gospodină care în efectuarea curățeniei casei, de exemplu, nu respectă o anumită ordine, nu-și întipărește în minte etapele de lucru, va ajunge să încurce obiectele, să caute lucruri pierdute, să refacă curățenia prin murdărirea unor locuri curate etc.

Fără un sistem de lucru bine întocmit, întocmai ca în etapele unei activități industriale, unde fiecare manoperă își are ordinea și timpul său, nici în gospodărie, oricît s-ar munci, nu se pot obține rezultate dintre cele mai bune.

**ELENA BARNEA,**
*cercetător științific*

● *Mirosul de ceapă dispare de pe mîini dacă ne spălăm cu apă caldă și săpun și ne ștergem cu alcool.* ● *În compoturi, în deserturile cu orez sau gris, nu puneți zahărul decît după ce au fiert.* ● *Sucurile de fructe cumpărate în cutii metalice își vor recăpăta gustul natural dacă le bateți cu telul cîteva minute. Astfel se reoxigenează și-și pierd gustul căpătat prin conservarea sub vid.* ● *Pentru a încorpora albușul de ou bătut spumă într-o prăjitură, puneți mai întîi 1—2 linguri pentru a subția coca, apoi restul de albuș dintr-o dată, amestecînd ușor de jos în sus.* ● *Dacă puneți puțină sare în muștar, el rămîne mult timp proaspăt.* ● *Ungeți cu puțin ulei marginea cratiței înainte de a pune laptele să fiert, astfel nu va mai da în foc.* ● *Cartofii cumpărați de mai multă vreme vor căpăta un gust deosebit dacă în apa în care îi fierbeți adăugați puțin oțet.* ● *Gustul pătrunjelului devine mai puternic dacă înainte de întrebuințare îl spălați cu apă caldă.* ● *Conopida își păstrează culoarea albă dacă o țineți, înainte de a o fierbe, în apă acidulată (cu oțet sau zeamă de rămîie).*



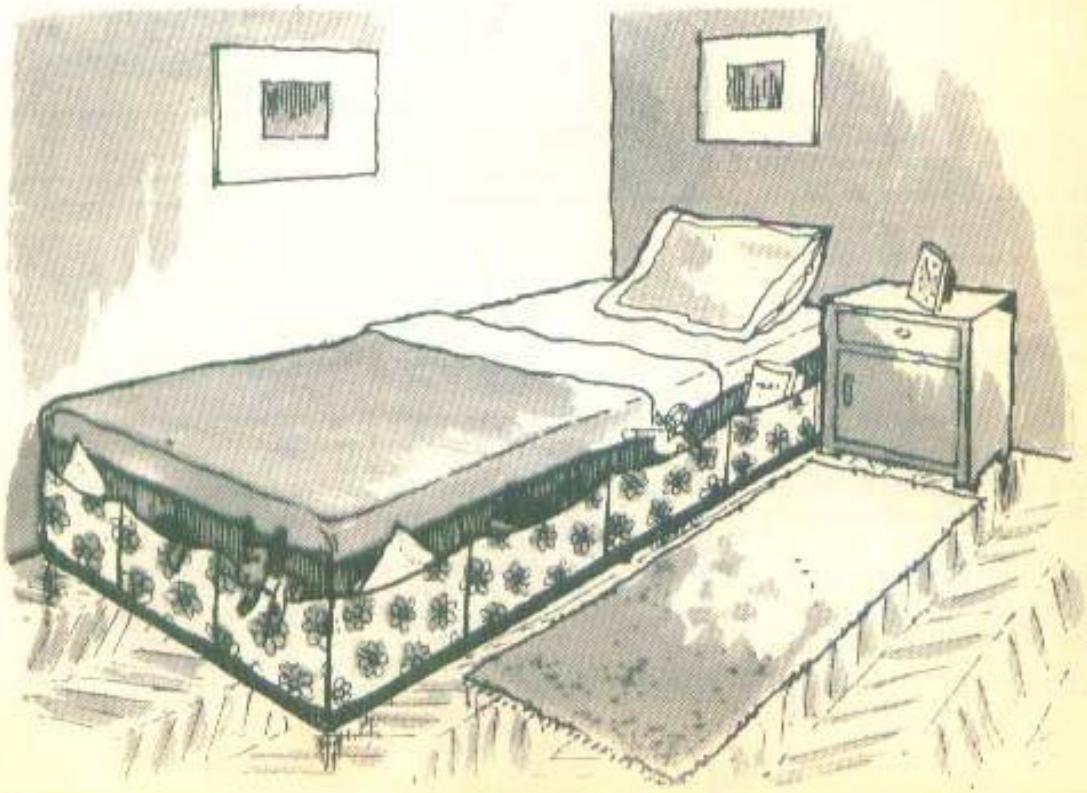


## • LEAGĂN DEMONTABIL

*Un leagăn ușor de transportat, fiind demontabil. Realizat din plăci fibrolemnoase melaminate, leagănul propriu-zis se compune dintr-un suport dreptunghiular lung de 102 cm și lat de 68 cm. Tăbliile, în formă ovală, sînt înalte de 48 cm și prevăzute cu deschideri de îmbinare. Asamblarea leagănului se face prin 8 cuie de lemn. Pe barele laterale se introduce o pînză rezistentă, ună sau imprimată, care formează pereții laterali ai leagănului și care trece peste suport. Nu uitați salteluța, perna și plăpumioara.*

## • PATUL CU JUCĂRII

*Pe două părți ale husei dormezei copilului dv. montați o bantă din aceeași țesătură sau dintr-una contrastantă, lată cît aproximativ înălțimea dormezei. Cusută la partea de jos a patului și lateral, separați această bantă pe înălțime din loc în loc, formînd niște buzunare, în care, după joacă, își vor afla culcuș jucăriile.*



## ● COLȚUL ȘCOLARULUI

*Un dulap vechi, recondiționat, își găsește totdeauna loc în camera copiilor. Dacă ușile au fost din sticlă ori s-au deteriorat, înlocuiți-le cu material melaminat, apoi vopsiți dulapul în culori vii. În continuare, fixați 2—3 rafturi, pe care școlarul își va păstra la îndemînă cărțile, rechizitele. Un asemenea raft, ceva mai lat, așezat la înălțime potrivită, va ține loc de masă de lucru.*

## ● SUPORT PENTRU ÎNCĂLȚĂMINTE

*O problemă constituie, uneori, unde să ne ținem încălțămintea. Vă sugerăm un suport din bare metalice, care-și poate găsi loc în vestibul sau debara. Observați că barele orizontale sînt fixate la distanțe neegale, în funcție de mărimea încălțămintei. Perdeaua este prinsă pe inele.*

● *Gălbenușurile dau un colorit mai intens și un gust mai bun prăjiturilor dacă înainte de a fi întrebuințate sînt ținute cîteva minute presărate cu sare.* ● *Albușurile devin mai spumoase dacă, înainte de a fi bătute, se presară peste ele puțin zahăr pudră sau se stropesc cu puțină zeamă de lămîie.* ● *Cînd nu aveți stafide, puteți întrebuința la prăjituri prune sau caise uscate, tăiate mărunt și trecute prin zahăr pudră.* ● *Gustul neplăcut al bicarbonatului se îndepărtează dacă îl folosim dizolvat în puțin rom sau zeamă de lămîie.* ● *Mămăliga devine mai gustoasă și mai pufoasă dacă adăugăm în mălai puțin griș.* ● *Pîinea își păstrează prospețimea de pe o zi pe alta dacă o țineți în partea de jos a frigiderului.* ● *Fasolea păstăi verde dacă, înainte de a o fierbe în apă caldă sărată, o țineți timp de jumătate de oră în apă rece.* ●

## ● SCĂUNEL-SCARĂ

*Jocul cu apa place deosebit de mult celor mici. Profitați de această «pasiune» și învățați-i să se spele singuri. Un scăunel îi va ajuta să ajungă la robinete și joaca va deveni deprindere.*

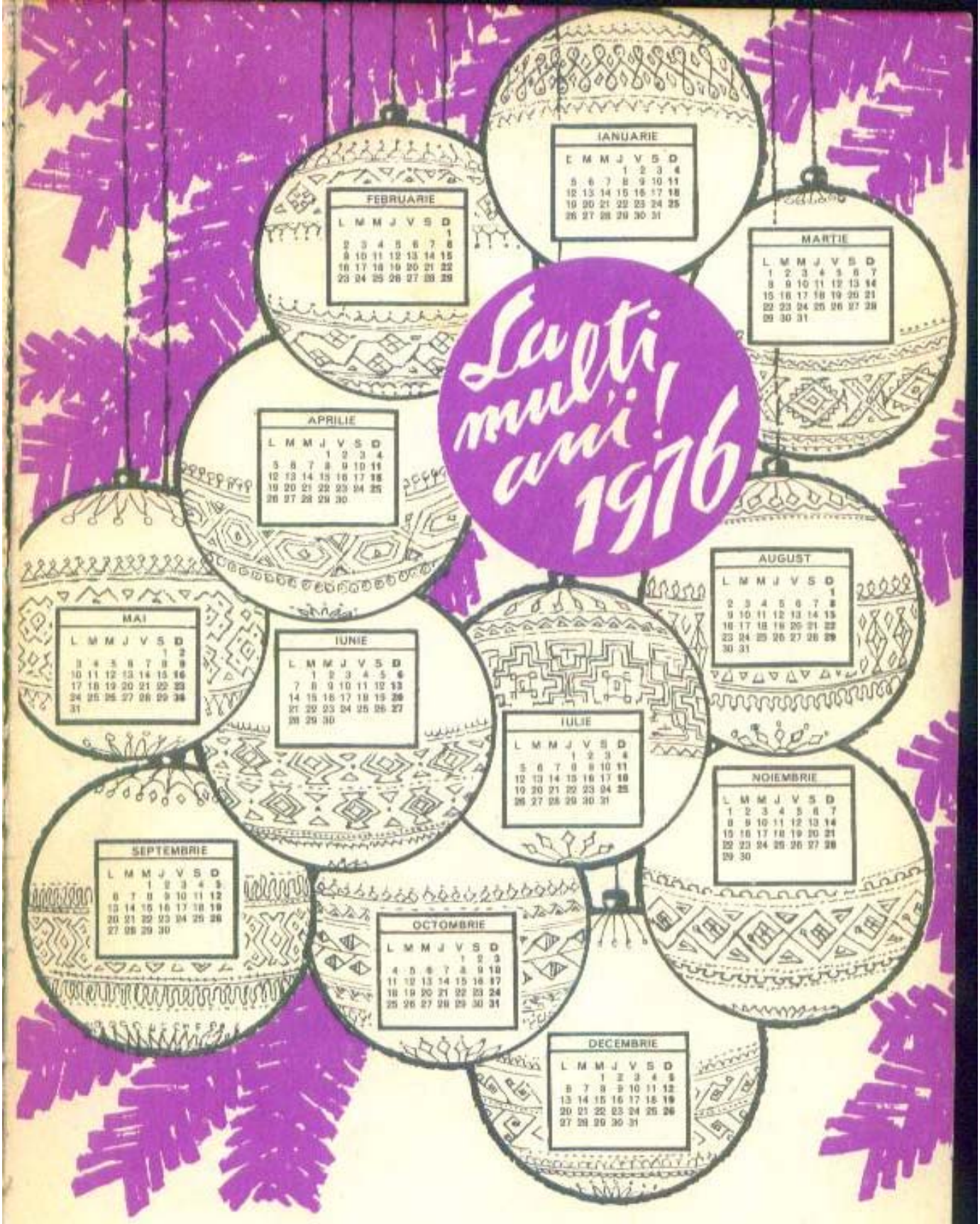
*Nu prea îngust, nu mai înalt de 30—35 cm, scăunelul va trebui să aibă sprijin pe sol pe trei laturi.*

## ● DULAP DIN CUTII

*Dacă aveți mai multe cutii din placaj puteți improviza un dulap încăpător. Fixați-le între ele cu holțșuruburi, astfel încît să formeze un singur corp. Vopsiți-le sau îmbrăcați-le în tapet de hîrtie lavabilă. Curățați bine de asperități suprafețele ce trebuie acoperite, întindeți un strat subțire de aracet și presați hîrtia. Puteți folosi vopsea sau tapet în culori diferite și, eventual, puneți-i o perdeluță.*

## ● PUPITRU PORTABIL

*Copilul dv. este bolnav și medicul a hotărît să stea la pat? În zilele de convalescență nu se va plictisi dacă îi veți pregăti un pupitru special. Dacă aveți o cutie mai mare, din carton, îndoiți-o și fixați-o, urmărind fotografia. În lipsa unei cutii, puteți folosi bucăți de placaj. Pupitrul poate fi vopsit ori îmbrăcat în hîrtie sau pînză. Rezemat de pernă, citind ori desenînd pe măsuță, copilul va suporta mai ușor zilele de convalescență.*




# ALMANAHUL FEMEIA 1976

**editat de redacția revistei FEMEIA**

**Tiparul executat la Combinatul poligrafic „Casa Scînteii"**

Un sortiment bogat de obiecte de artizanat și artă populară, realizate de creatorii și meșterii artizani din atelierele de prestări și producție ale cooperației de consum, vă oferă magazinele HERMES — unități de prezentare și desfacere ale cooperației de consum, ce se găsesc în întreaga țară.

În București vă invităm să vizitați unitățile din: str. Șepcari nr. 16; str. C. Exarcu nr. 1; str. Cosmonauților nr. 7; str. N. Golescu nr. 20.

COOP